

О. Г. Фролова

Половое воспитание девочек

ПО «Вымпел» УИМ, 1982 г., з. 3262 - 150000

6

6

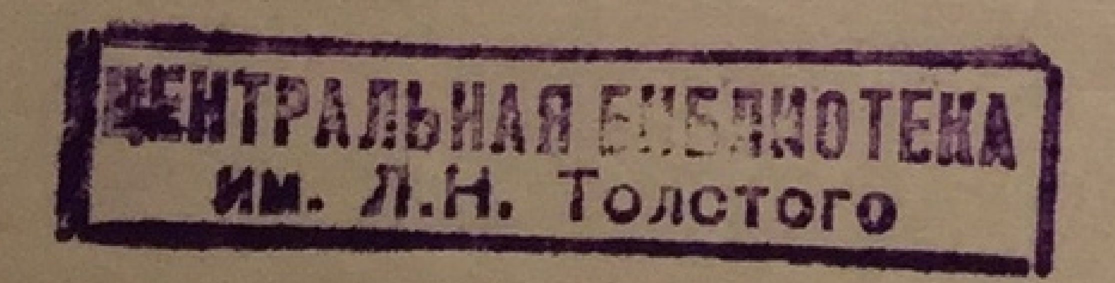
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЛИТЕРАТУРА



О. Г. Фролова

Половое воспитание девочек

МОСКВА · «МЕДИЦИНА» · 1982



ББК 51.283
Ф91

Рецензент: *М. Н. Никитина*, канд. мед. наук, заместитель директора по науке Института педиатрии АМН СССР.

Фролова О. Г.

Ф91 Половое воспитание девочек. — М.: Медицина, 1982. — 56 с., ил. — (Науч.-попул. мед. литература. Для матерей).
15 к.

О. Г. Фролова — докт. мед. наук, проф., руководитель отдела научной организации акушерско-гинекологической помощи Всесоюзного научно-исследовательского центра по охране здоровья матери и ребенка МЗ СССР.

В брошюре вопросы полового воспитания девочки, тесно связанные с гигиеническим и нравственным воспитанием, изложены в возрастном аспекте. Основная цель предлагаемых рекомендаций — способствовать укреплению здоровья девочки, подготовке ее к будущему материнству.

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей.

Ф $\frac{4104060000—191}{039(01)—82}$ 243—82

ББК 51.283

Оглавление

Предисловие

Одна из важнейших задач нашего государства — воспитание здорового поколения, гармонически сочетающего в себе физические и духовные качества нового человека — созидателя коммунистического общества.

В последние годы возрастает интерес к вопросам полового воспитания детей и молодежи. Это обусловлено повышением общей культуры населения и в связи с этим нарастающей потребностью в овладении принципами здорового образа жизни. Половое воспитание является трудной и сложной задачей, поскольку сочетает в себе элементы морального, этического и гигиенического воспитания.

«Сложность проблемы, — как указывает А. Н. Шибаева, — усугубляется в современных условиях еще и тем, что акселерация на несколько лет увеличила разрыв между половой и социальной зрелостью личности, между началом полового созревания и началом половой жизни, расширила диапазон противоречий между пробуждающимся половым инстинктом и требованиями морали. В этой проблеме особенно ярко выражается сочетание интересов общества и личного «Я», в котором тесно переплетаются биологические законы и социальное бытие. Вот почему значение полового воспитания приобретает особое социальное звучание»[1].

Правильная установка по этому вопросу будет создавать условия для формирования у молодежи внутренней позиции, обеспечивающей социально-нравственное становление личности, способствовать невосприятию отрицательных влия-

---

[1] Шибаева А. Н. Половое воспитание подрастающего поколения: Методические материалы в помощь лектору. — М.: Центральный научно-исследовательский институт санитарного просвещения, 1973, с. 7.

ний, научит молодых людей управлять сексуальными потребностями. Половое воспитание должно проводиться систематически с последовательным изменением его содержания и формы в соответствии с полом и возрастом. Анатомо-физиологические особенности женского организма, особая роль женщины в обществе диктуют необходимость рассмотрения вопросов полового воспитания девочек отдельно.

Главная задача книги — сообщить широкому кругу читателей, в основном родителям, сведения об особенностях полового воспитания девочки в связи с анатомо-физиологическими возрастными изменениями в ее организме, осветить некоторые нравственные вопросы половых взаимоотношений. Наряду с этим автор считает необходимым повысить ответственность родителей за здоровье девочки не только как активного члена будущего общества, но и как будущей матери.

Хочется добавить, что процесс воспитания обоюдный, так как, формируя личность своей дочери, мать вольно или невольно меняется сама и тем больше, чем серьезнее она относится к этому важному делу.

Введение

Особенности полового воспитания в современных условиях

Признание необходимости полового воспитания в XX веке было продиктовано рядом моментов, из которых наиболее важными являются: ускорение темпов физического развития, возросшие интеллектуальные требования научно-технического прогресса к личности, особенности демографической ситуации.

Во многих странах мира, особенно экономически развитых, в последние десятилетия происходит изменение темпов физического развития человека (акселерация), которое отмечается уже с периода новорожденности.

Так, по данным Е. С. Шмакова, за период 1939—1968 гг. средняя масса доношенных девочек при рождении увеличилась почти на 500 г и достигла 3500 г. За этот же период средний рост новорожденных девочек увеличился с 50,1 до 51,8 см. Близкие к этим данные приводят и другие исследователи.

Признаки ускоренного физического развития обнаруживаются во всех возрастных группах. Рост детей первого года жизни в Ленинграде с 1929 по 1958 г. увеличился на 2,15 см, масса тела — на 870 г, в Киеве с 1946 по 1962 г. — соответственно на 1,5 см и 1143 г[1].

Изменились показатели физического развития подростков (рост 14-летних школьников увеличился на 6 см, масса тела — на 8 кг, окружность грудной клетки — на 4 см)[2].

В. Г. Властовский и И. П. Зенкевич (1969) указывают, что за последние 50 лет рост взрослых мужчин увеличился

---

[1] Коган Р. Б. Здоровье детей раннего возраста в Советском Союзе. — М.: Медицина, 1971, с. 205.

[2] Лисицын Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения (лекции). — М.: Медицина, 1973, с. 306.

примерно на 10 см, женщин — на 6 см. За каждое десятилетие (из последних 50 лет) примерная скорость увеличения роста мужчин составляла 2 см, женщин — 1,1 см, при этом прирост происходит главным образом за счет ног; длина же туловища почти не изменилась [1].

Москвичам небезынтересно узнать, что за 30 лет (1926—1956 гг.) они «выросли» на 4,5 см. Соответственно масса их тела увеличилась в среднем с 62,3 до 71 кг [Лисицын Ю. П., 1973].

Многие ученые сходятся на том, что причиной акселерации следует считать комплекс социальных, биологических, природных условий и факторов, характерных для эпохи социально-экономических преобразований, обусловленных научно-техническим прогрессом.

Исследователи указывают, что акселерация касается не только антропометрических данных, но и ускоренного полового созревания детей и подростков, более ранней стабилизации роста и ряда других процессов, в том числе психоэмоционального созревания.

Возросли темпы полового созревания девочек. Одним из важнейших признаков полового созревания девочек считается наступление менструаций. По данным ВОЗ, в Европе возраст появления менструаций снизился с 16—17 лет в середине XIX века до 13 лет в середине XX века. В некоторых странах этот возраст снизился только за последнее десятилетие на 1 год и сейчас равен 12½ годам [2].

Средний возраст начала менструаций в США в настоящее время равен 12—13 годам, тогда как 50 лет назад он был равен 15—16 годам. В нашей стране средний возраст начала менструаций 12—13 лет.

Как показывают материалы специально проведенных исследований, не существует значительных возрастных различий в сроках наступления менструаций у девочек разных географических зон нашей страны. Сдвиги в сторону раннего полового созревания отмечены и у мальчиков (примерно на 2 года).

Процесс акселерации наряду с положительными (более

---

[1] Властовский В. Г. Зенкевич И. П. Об изменении за последние 50 лет размеров тела взрослых мужчин и женщин г. Москвы в зависимости от года их рождения. — Вопросы антропологии, 1969, с. 33.

[2] Практические аспекты изучения проблемы фертильности подростков: Отчет о совещании ВОЗ 24—27 апр. 1978 г. — Копенгаген: Европейское регионарное бюро, 1980, с. 3

позднее наступление климакса — в 48—50 лет против 40—43; длительное сохранение остроты зрения; лучшие показатели физического развития) имеет и некоторые отрицательные стороны.

Ускоренное физическое развитие предъявляет дополнительные требования к организму и в связи с этим приводит к функциональной недостаточности сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем. У детей-акселератов чаще встречаются заболевания органов дыхания, ревматизм, сердечно-сосудистые расстройства (вплоть до юношеской гипертонии), лейкозы, склонность к аллергическим и невротическим заболеваниям[1].

Будет ли дальше продолжаться процесс акселерации? Ответить на этот вопрос пока не представляется возможным. По мнению ряда зарубежных ученых, выступавших в Москве на конференции, посвященной Международному году ребенка, этот процесс в ближайшие годы должен пойти на убыль.

Акселерация имеет большое социальное значение с точки зрения правовых аспектов полового воспитания детей и подростков.

Ускорение темпов полового созревания изменяет сроки осознания своей половой принадлежности, а также развития полового влечения. Можно согласиться с мнением Ю. П. Лисицына (1973) о том, что «наибольшая сложность в половой акселерации состоит не только в самом факте более раннего полового созревания, но и в увеличении дистанции между наступлением половой зрелости и достижением необходимой самостоятельности для начала половой жизни: прежняя дистанция в 6—8 лет увеличивается до 8—10 лет. Это во многом обуславливает трудности в соблюдении норм половой этики». Это положение диктует необходимость усиления внимания к вопросам полового воспитания молодежи.

Каждый исторический период накладывает свой отпечаток на людей, особенно в период формирования личности. Современный период общественного развития характеризуется быстрым темпом и в связи с этим — мощным потоком информации. Все это не может не сказаться на формировании личности ребенка и подростка. Дети рано начинают

---

[1] Карсаевская Т. В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. — Л.: Медицина, 1970, с. 37.

читать, посещать кинотеатры, театры, музеи, смотреть программы телепередач.

Современное экономически развитое общество характеризуется относительно низким уровнем рождаемости. Основная часть семей имеет одного-двух детей, что способствует созданию более благоприятных условий для их индивидуального развития.

В последние годы отмечается значительное стремление молодежи к расширению личной независимости, которая не всегда сопровождается социальной или экономической независимостью. Возрастает мобильность молодежи, отмечается некоторое ослабление связей с семьей.

В нашей стране около 90% женщин трудоспособного возраста работают. При занятости родителей общественно полезным трудом в воспитании ребенка наряду с семьей принимают участие государственные учреждения (вначале детские дошкольные, а в дальнейшем — общеобразовательные школы).

Эти особенности современного общества также диктуют необходимость усиления внимания к вопросам полового воспитания молодежи. С новым поколением связано для нас будущее страны. Поэтому задача семьи, школы заключается в том, чтобы умело включить вопросы полового воспитания в общую систему воспитания в духе социалистической морали и нравственности.

Половое воспитание девочки, тесно увязанное с гигиеническим воспитанием, должно быть направлено также на ее подготовку к будущему материнству. Мать — творец новой человеческой жизни. Девушка должна помнить, что созревшая физически, она должна созреть духовно, чтобы суметь правильно выбрать себе спутника жизни и не только родить ребенка, но и воспитать его.

В формировании физического и духовного совершенства девочки большую роль призвана играть семья. В правильном физическом развитии девочки — залог пропорционального сложения фигуры девушки, нормального строения женского таза, правильного расположения и функционирования внутренних половых органов. При нарушении физического развития у девочек отмечаются изменения женского таза, он по форме может приблизиться к мужскому, что часто приводит к осложнениям в родах. При таких нарушениях А. Д. Заяц (1973) отметила повышенную гинекологическую заболеваемость, в частности увеличение частоты ювенильных кровотечений.

Для человека важно умение сочетать свои физиологические потребности с нормами морали и нравственности. Одного лишь усвоения нравственных принципов мало. Необходимо, чтобы они стали убеждением человека, нормой его повседневного поведения. И в этом направлении девочку и девушку нужно воспитывать.

В. Г. Белинский писал: «У нас обыкновенно думают, что нравственная чистота состоит в младенческом неведении: ложная мысль. Если добродетель есть неведение, то все животные — предобродетельные особы. Добродетель девушки не в том, что младенчески не знала, а в том, что младенчески знала и в знании осталась чистой и девственной».

Повозрастное этапное формирование и совершенствование интеллектуальных, нравственных, эстетических и физических способностей девочки — залог того, что половое воспитание в общей системе воспитания будет развивать личность, а не способствовать половой распущенности.

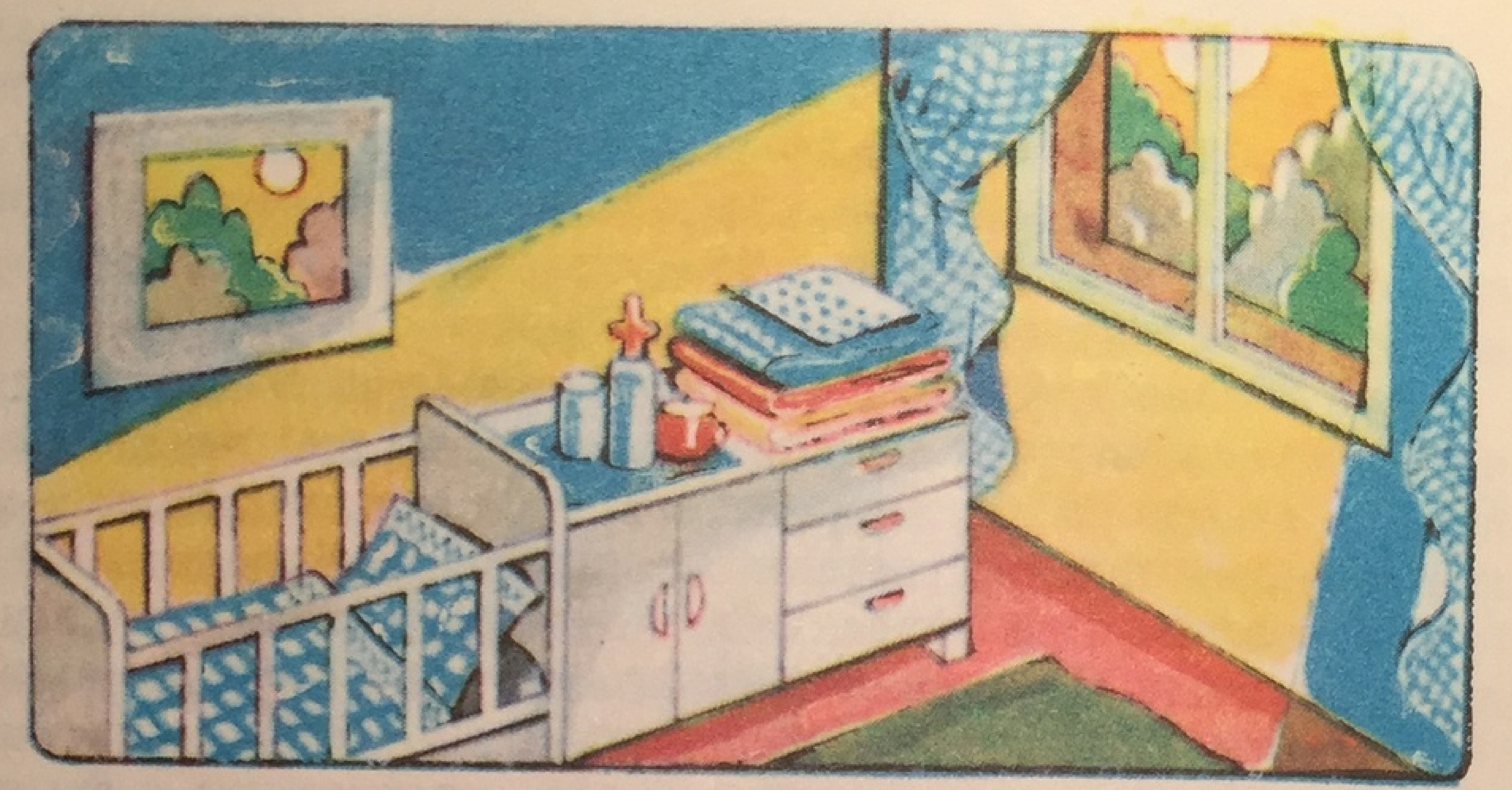
Основными элементами гармонической личности являются высокий уровень общей культуры, широта кругозора, потребность и умение трудиться, прочные нравственные принципы.

Таким образом, мы видим, что в настоящее время, в век научно-технического прогресса с его особенностями воспитание дочери физически крепкой, здоровой, нравственной и яркой личностью — не легкая задача.

Воспитание девочек дошкольного возраста

А. С. Макаренко не раз подчеркивал, что воспитание начинается с первого вдоха ребенка и, если мать начала думать о воспитании ребенка на 6-м месяце его жизни, то она опоздала на полгода. Поэтому, уже осуществляя уход за новорожденным ребенком, родители должны помнить, что они формируют человеческие черты будущего человека.

Уход за новорожденной девочкой мало чем отличается от ухода за новорожденным мальчиком. Дома до прибытия матери с девочкой необходимо провести тщательную влажную уборку, освободив комнату от лишних предметов. Для новорожденной нужно выделить самую светлую и чистую комнату или часть ее, куда ставят детскую кроватку. Кроватка должна быть размещена таким образом, чтобы к



ней легко было подойти. Некоторые родители предпочитают оставлять ребенка спать в коляске. Это нецелесообразно, потому что в коляске при комнатной температуре скапливается влага — ребенку может быть душно, кроме того, ограничиваются его двигательные возможности.

Температура воздуха внутри помещения, где находится новорожденная, может колебаться от +19 до +22°С. Помещать рядом с кроваткой нагревательные приборы не рекомендуется. Проветривать помещение следует 4—5 раз в сутки. В это время ребенка необходимо перенести в другую комнату или теплее одеть.

Одежда новорожденного ребенка не должна стеснять его движений, особенно рук. Рукава распашонки должны быть зашиты наглухо, что обеспечивает сохранение тепла и предупреждает от возможной травмы глаз при некоординированных движениях рук.

Пеленать ребенка желательно на столе. Перед пеленанием необходимо вымыть руки теплой водой. На хлопчатобумажную пеленку укладывают другую в виде треугольника (подгузник). Один конец подгузника прокладывают между ножками ребенка, его бедра поочередно обертывают боковыми концами подгузника, затем в виде конверта заворачивают наружную пеленку. Клеенку в качестве прокладки применять нецелесообразно во избежание опрелостей кожи.

Для предупреждения промокания верхней пеленки поверх подгузника можно проложить свернутую пеленку, которая будет впитывать влагу. Далее ребенка заворачивают в одеяло (байковое или шерстяное в зависимости от сезона) или укладывают в специальный конверт (типа спального мешка).

С особой тщательностью следует одевать ребенка, родившегося недоношенным, так как эти дети склонны к переохлаждению.

В набор для новорожденных входят 6 распашонок-кофточек, 6 байковых кофточек, 15—20 пеленок, 20—30 подгузников, 2—3 чепчика, 2—3 косынки, 1—2 конверта, 2—3 байковых одеяла. Новое белье перед первым его применением необходимо выстирать и прогладить.

Детское белье лучше всего стирать с мылом (не употреблять стиральные порошки). Хранить детское белье рекомендуется отдельно.

Для ухода за новорожденным нужно приобрести аптечку со следующим набором предметов: термометр для измерения температуры воды, термометр для измерения температуры тела, клизмочку (№ 2 или 3), детский крем, детскую присыпку, стерильные вату и бинт, растворы бриллиантового зеленого и борной кислоты.

Для ухода за кожей ребенка используют стерильное вазелиновое или дважды прокипяченное подсолнечное масло.

День малыша должен начинаться с утреннего туалета. Стерильным марлевым тампончиком, смоченным кипяченой водой, следует протереть кожу лица (делать это надо чисто вымытыми руками). Затем проводят обработку глаз 2% раствором борной кислоты (от наружного угла к носу; для каждого глаза следует взять отдельный тампон). Затем осматривают кожу ребенка и кожные складки на шее, за ушами, под мышками, в локтевых, паховых и подколенных сгибах. Кожные складки смазывают стерильным вазелиновым или подсолнечным маслом или тонким слоем детского крема.

У новорожденной девочки особенно тщательно обрабатывают паховые складки и складки промежности. Перед сменой пеленки девочку следует подмыть теплой водой спереди назад, чтобы не занести инфекцию во влагалище, и промокнуть чистой мягкой салфеткой.

Купание ребенка рекомендуется начинать после разрешения врача или патронажной медицинской сестры. Это связано с необходимостью оценить состояние остатка пуповины. Купание обычно производят в специальной детской ванне или эмалированном тазу, тщательно вымытых перед купанием ребенка.

Эту процедуру, особенно первое время, лучше проводить вдвоем: один поддерживает ребенка за плечи так, чтобы

удержать его головку над водой, другой намыливает и моет его. Для купания лучше всего использовать детское мыло. Температура воды не должна превышать +38° С, время купания — 7—10 мин. В первые 3—4 нед воду для купания лучше предварительно кипятить. После купания ребенка вытирают индивидуальным полотенцем или пеленкой и завертывают в подогретое белье.

Купать ребенка целесообразно перед предпоследним или последним кормлением. Это успокаивает ребенка и способствует хорошему засыпанию.

При уходе за новорожденным следует помнить, что он очень чувствителен к возбудителям различных гнойных инфекций. Взрослые, страдающие инфекционной болезнью даже в легкой форме, имеющие на коже и слизистых оболочках гнойничковые высыпания или выделения, не должны прикасаться к ребенку.

При появлении выделений из пупочной ранки, точечных гнойничков или покраснения кожи вокруг нее необходимо обратиться к врачу. Это может быть признаком воспаления пупочных сосудов, которое часто осложняется пупочным сепсисом.

Кожа новорожденного легкоранима. Близкое расположение кровеносных сосудов под кожей способствует тому, что маленький гнойничок может быстро превратиться в абсцесс. Поэтому лечить проявления гнойничковой сыпи у новорожденного самой матери не следует. Только врач может оценить характер сыпи и дать нужные рекомендации.

Новорожденных иногда беспокоят кишечные колики, связанные с плохим пищеварением и обилием газов. Мать сама может в этих случаях дать ребенку укропную воду, провести легкий массаж живота, положить на него нагретую пеленку. Если улучшения от проведенных мероприятий не отмечается, необходимо обратиться к врачу.

Выделения из половых путей новорожденных девочек, особенно кровянистые, должны служить поводом для обращения к врачу.

Если ребенок плачет, нужно постараться найти причину его беспокойства. Возбужденного ребенка успокаивают ласковый голос матери, ее теплые руки. Ребенок быстрее засыпает, если он активно двигается перед сном. Между матерью и ребенком должен установиться хороший контакт. На ласковое, нежное, чуткое обращение ребенок будет отвечать спокойным поведением.

Ребенок довольно рано начинает понимать реакцию

окружающих на свой крик: им можно повлиять на их поведение. От того, как реагируют на крик или плач ребенка родители, т. е. «как удовлетворяются первые его желания, зависит в значительной мере моральное здоровье будущего члена общества, его способность быть воспитанным человеком», — указывал известный педагог В. А. Сухомлинский [1].

Нужно стараться, чтобы у ребенка не укоренилась привычка удовлетворять любое свое желание, потому что потом он будет рассматривать других людей лишь с позиции удовлетворения своих желаний. Поэтому чуткая, но спокойная реакция матери на крик будет воспитывать у девочки чувство сопереживания.

Прогулки со здоровым новорожденным обычно разрешают летом на 2—3-й день после выписки из родильного дома; зимой — через 2—3 нед, если температура воздуха не ниже –10°С. Продолжительность первых прогулок не более получаса, затем их длительность увеличивается.

Правильный уход за новорожденным — залог его здоровья на будущие годы. В арсенале средств ухода за ребенком немаловажное значение имеет питание.

Наилучшей пищей для новорожденного является грудное молоко, так как в нем содержатся все необходимые питательные вещества в тех соотношениях и в том виде, в которых они легче всего усваиваются.

Естественное вскармливание ребенка способствует установлению между ним и матерью наиболее тесного эмоционального контакта, полноценности его эмоциональной жизни. При кормлении нужно следить, чтобы ребенок захватывал не только сосок, но и околососковый кружок во избежание образования трещин соска. Руки матери перед кормлением должны быть вымыты, молочные железы обработаны теплой водой или ватным (марлевым) тампоном, смоченным 2% раствором питьевой соды.

В период кормления грудью особые требования предъявляются к питанию матери. Курение и употребление алкоголя необходимо исключить. Осторожно должен решаться вопрос об употреблении матерью лекарств, особенно сильнодействующих препаратов, таких, как гормональные, антибиотики и др. (их следует применять только с разрешения врача).

Питание матери должно быть разнообразным, обязательно содержать молоко и молочные продукты, овощи,

---

[1] Сухомлинский В. А. Избранные педагогические произведения. — М.: Педагогика, 1981, т. 3, с. 245.

мясо, рыбу, витамины. Оно должно быть достаточным, но не избыточным. У кормящей матери выделяется за сутки 700—1000 г молока, поэтому общее количество употребляемой жидкости следует увеличить на 1 л в день.

Соблюдение режима и культуры питания имеет большое значение. Сформированная в детстве культура питания станет привычкой взрослого человека.

Характер питания детей определяется интенсивностью их роста, а также своеобразием функционирования формирующегося желудочно-кишечного тракта. Переваривающая способность и устойчивость к инфекции у детей выражены слабо, в связи с чем расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта у них возникают чаще и протекают тяжелее, чем у взрослых. Поэтому пища детей с возрастом должна становиться более разнообразной, но всегда должна быть хорошо обработанной.

«Критерием правильности питания ребенка, — считает А. Ф. Тур, — является нормальное, соответствующее физическое и психомоторное развитие» [1]. Рекомендуется, чтобы не менее 50% белков рациона ребенка составляли белки животного происхождения, растительные жиры должны составлять не более 25% всех жиров. Избыток жиров приводит к их недостаточному перевариванию. Соотношение белков, жиров и углеводов для детей от 1 года до 3 лет должно быть 1 : 1 : 4.

Пища детей должна содержать достаточное количество овощей, фруктов. Ребенку следует давать и нужное количество жидкости.

Важным элементом является культура еды. Кормить ребенка рекомендуется в одно и то же время, за столом, из индивидуальной посуды. Кормление ребенка в неряшливой обстановке, нервозное и суетливое не способствует улучшению аппетита.

Перед едой необходимо вымыть руки, повязать чистую салфетку или нагрудный фартук. Еда должна быть вкусной, умеренно горячей и привлекательной на вид. Это не только будет улучшать аппетит ребенка, но и будет приучать его к эстетике еды.

Не рекомендуется во время еды развлекать малыша игрушками, книгами. Не позволяйте ему неспокойно сидеть за столом.

Ухудшение аппетита — признак нездоровья ребенка,

---

[1] Родителям о детях / Под ред. А. Ф. Тура. — Л.: Медицина, 1976, с. 92.

переутомления, нерегулярного опорожнения кишечника. Поэтому нужно следить за аппетитом ребенка.

Важно также рационально построить режим дня ребенка. Перед сном не перекармливать, не укладывать ребенка с наполненным мочевым пузырем, не устраивать шумных игр.

Утром, после физических упражнений, девочку необходимо умыть, причесать, аккуратно одеть. С 4—5-летнего возраста ее нужно приучать чистить зубы, умываться самостоятельно. Следует приучать ребенка систематически мыть руки: перед едой, после пользования туалетом, после прогулок, где ребенок может брать предметы с земли, играть песком.

Вечером обязательны умывание и мытье ног и туловища ниже пояса. При этом не надо привлекать особого внимания ребенка к обмыванию половых органов. Ночная рубашка не должна быть короткой, лучше девочку укладывать спать в пижаме. Белье девочки должно быть чистым и аккуратным, желательно из хлопчатобумажных тканей. Трусики, верхние штанишки девочки не должны быть тесными, причинять неудобства, стеснять движения, сдавливать половые органы.

Очень важно, чтобы родители, особенно мать, прививая девочке навыки аккуратности, сами были примером чистоплотности и аккуратности.

Матери следует помнить, что иногда чрезмерными ласками, неумелыми движениями она может способствовать преждевременному развитию полового инстинкта девочки. Девочке до определенного возраста не рекомендуется видеть отца или мать обнаженными, спать с родителями в одной постели, родители не должны щекотать, ласкать девочку в области чувствительных мест.

Правильное физическое развитие имеет большое значение и для здоровья девочки. Научно-технический прогресс привел к значительному сокращению физической нагрузки человека — «его мышечному голоданию». Если 100 лет назад доля мышечного труда составляла 96%, то сейчас она упала до 1%. Безусловно, за 100 лет значительно расширилась сфера деятельности человека, и в настоящее время 1% мышечной работы в абсолютном выражении значительно превышает 1% этой работы в середине прошлого века [1].

---

[1] Нагорный В., Павленко С., Фролов В. Здоровье... Как его сберечь? — М.: Советская Россия, 1974, с. 8.

При недостаточной мышечной нагрузке снижается сопротивляемость организма. Снижение физической нагрузки резко уменьшает импульсацию с нервных окончаний, заложенных в толще мышц, которая необходима для правильной регуляции деятельности сердца, приспособления его работы к меняющимся условиям внешней среды. Это наносит удар здоровью.

Тренированная мускулатура — важное подспорье сердцу: сокращаясь при движениях, упругие мышцы ритмично сжимают сосуды, помогая проталкивать кровь. Тренированные люди, занимающиеся умственным трудом, легче справляются с работой, требующей длительного пребывания в статической, даже неудобной позе.

О значении физической тренировки, закаливания в укреплении здоровья ребенка и повышении его устойчивости ко многим заболеваниям родители знают, но многие не выполняют рекомендаций по этим важным вопросам. В кабинетах здорового ребенка детских поликлиник можно получить навыки по проведению массажа и гимнастики, рекомендации по использованию воздуха, воды, узнать комплекс физических упражнений, соответствующий возрасту девочки.

Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры помогают организму как взрослого человека, так и ребенка более физиологично перейти от сна к активной деятельности. Упражнения утренней гимнастики должны быть нетрудными для запоминания и выполнения, динамичными. Упражнения следует подобрать таким образом, чтобы воздействовать на все основные группы мышц. Общая физическая нагрузка должна быть умеренной, интенсивность упражнений во время занятия постепенно увеличивается и, достигнув максимума, сохраняется некоторое время, после чего постепенно уменьшается. Заключительные упражнения должны выполняться более спокойно, чтобы успокоилось дыхание, уменьшилась частота сердечных сокращений.

При подборе упражнений следует принимать во внимание состояние здоровья ребенка, его возраст и особенности физического развития. Для девочки физические упражнения должны не столько нести силовую нагрузку, сколько способствовать гармонии физических движений, носить элементы художественной гимнастики.

Полезна также гимнастика для глаз — движение вправо, влево, вверх, вниз, круговое движение (каждое движение нужно начинать с 2—3 раз и доводить до 10). Эти



упражнения могут предупредить близорукость или остановить ее развитие при наличии этой патологии у девочки.

Закаливание организма — исторически сложившаяся процедура. У многих народов существуют различные обряды и обычаи, в основе которых лежит закаливание. Средства закаливания — водные процедуры: обтирание, обмывание, обливание, ванны и купание. Первыми тремя хорошо заканчивать комплекс утренней гимнастики.

Девочку следует учить кататься на коньках, лыжах, плавать. Эти навыки наряду с укреплением физического здоровья принесут ей пользу в будущем. Очень полезно научить девочку танцевать — это способствует развитию красоты ее физических движений.



Физкультура и спорт не только помогут укрепить девочку физически, но это и хорошее средство для разрядки половой сосредоточенности и напряжения в будущем.

Стремление узнавать новое, общаться определяет психологию ребенка дошкольного возраста. Уже с младенчества ребенок улавливает настроение взрослых, а к двухлетнему возрасту достаточно полно проявляется индивидуальность ребенка [Мейли Р., 1975]. К 2½—3 годам он осознает свое «Я». В этот период ему кажется, что он сам может сделать очень многое. Именно на этот возраст приходится первичная половая идентификация: «я — девочка», «я — мальчик». В этот период закладываются не только черты личности вообще, но и основы мужественности и женственности, оказывающие сильное влияние на дальнейшее формирование половой принадлежности.

Полностью формирование принадлежности к тому или иному полу заканчивается к 5 годам. Поэтому указанный период (от 2½ до 5 лет) особенно важен для развития психики ребенка, и в это время он, по мнению большинства специалистов, очень нуждается в тесном общении с родителями, особенно ему нужны ласка и материнское тепло.

Вместе с тем чрезмерная ласка может стимулировать преждевременное сексуальное развитие ребенка.

Ни в одной области воспитания семья не оказывает такого решающего воздействия, как в воспитании нравственности. Именно в семье ребенок учится понимать эмоции окружающих, воспринимает формы сопереживания, отзывчивости, взаимопомощи.

Важное значение в жизни ребенка имеют игры, они дают выход его энергии, через них ребенок познает мир, в них формируется его деятельность. Причем игры также способствуют развитию половой принадлежности. При игре в куклы у девочки формируется женственность, заботливость, ласковость.

В период от 2½ до 7 лет у детей часто возникают вопросы о половых различиях и деторождении. Эти вопросы, как правило, задаются родителям, и родители должны уметь на них отвечать,

Им не следует уклоняться от ответов на эти вопросы. Конечно, ответы на эти вопросы — нелегкое дело и требуют большого такта.

Данные опроса показывают, что 61% девочек и 52% мальчиков в возрасте до 7 лет имеют уже сведения об основном (половом) признаке различий между мужчинами и женщинами. По мнению специалистов, эти сведения дети должны получать в возрасте 2½—3 лет. В семьях, в основном от матерей, эту информацию получают до 50% детей, остальные — из других источников.

Сведения о деторождении, по мнению специалистов, должны быть известны всем детям в возрасте 5—7 лет. Причем Р. Нойберт (1971) указывает, что большинство опрошенной молодежи не называют родителей в качестве источника информации об этом. По данным этого же автора, в дошкольном возрасте 17% девочек имеют понятие о беременности и каждая десятая девочка — о половом акте. Свыше 40% девочек узнают об этом из наблюдений за животными.

Поэтому родители должны преодолеть существующее мнение, будто в половом воспитании скрыт развращающий

элемент, и находить формы и нужные формулировки для своевременного объяснения указанных вопросов своим детям. Можно согласиться с мнением многих специалистов, что развращают не знания, а незнание, при котором аморальное, безнравственное может быть принято ребенком за истину.

Отвечать на такие вопросы целесообразно в индивидуальной беседе с ребенком. Необходимые сведения по вопросам пола ребенок должен получать по мере появления интереса к ним. Ответы родителей должны быть краткими, правдивыми, без особой детализации. Эти ответы, как считает Д. Н. Исаев (1979), должны содержать только правду, но не всегда всю правду.

Как конкретно отвечать на поставленные вопросы? Однозначных рецептов, видимо, дать невозможно. Они зависят от обстановки, где задаются, от особенностей взаимоотношений родителей и ребенка и других обстоятельств. Удобно на вопрос о различиях пола ответить в музее, обратив внимание ребенка на внешние различия обнаженных мужской и женской фигур.

Мать должна следить за тем, чтобы девочка не имела вредных привычек: «ерзать» на стуле, длительно потирать одной ногой другую и других, которые могут свидетельствовать об онанизме (раздражение половых органов руками или другим способом для достижения полового удовлетворения). Онанизм может наблюдаться у детей или подростков в период полового созревания.

И. И. Мечников писал, что причина онанизма «бесспорно зависит от дисгармонии в человеческой природе, в преждевременном развитии полового чувства».

Мнения о вреде онанизма для здоровья разноречивы. Одни исследователи считают, что онанизм оказывает отри-





цательное влияние на нервную систему и общее состояние, так как приводит к повышенной раздражительности, апатии, утомляемости, безразличию к труду. Другие считают его одним из путей развития полового влечения. Возникновение онанизма в раннем возрасте может закрепить эту привычку.

Если родители подозревают, что девочка занимается онанизмом, не следует фиксировать на этом ее внимание. Нужно отвлечь ребенка, переключить его энергию на другие, не связанные с половым желанием занятия (спорт, игры).

Мощным отвлекающим фактором для ребенка является труд. В. А. Сухомлинский настоятельно рекомендует родителям «не бояться детского труда, не оберегать от него своих малышей. В труде постигается не только окружающий мир, но Человек познает самого себя». Девочка, помогая матери, осознает свою ответственность пусть сначала за очень маленькое дело; учится уважать себя в выполненной работе.

В детских садах воспитательницы следят, чтобы во время сна руки детей находились поверх одеяла. Если ребенок не спит, то не следует его долго держать в постели. В домашних условиях на это также следует обращать внимание. Если это не помогает, мать может провести индивидуальную беседу с девочкой, объяснить ей неэстетичность такой привычки. Не рекомендуется наказывать или

резко стыдить ребенка за онанизм, так как такой путь может вместо пользы принести вред ребенку.

Ребенок в общении с окружающим миром получает много знаний, умений, привычек, которые формируют фундамент его психики. Постарайтесь вместе с дочерью увидеть окружающий мир и прежде всего природу: белую березу, изумрудную траву, голубое небо, чистый ручеек, красивую бабочку, а потом объясните ей, почему береза белая, вода в ручейке течет, а бабочка летает. Это отвлечет девочку от дурной привычки, будет развивать ее любознательность, наблюдательность, научит мыслить.

Форм передачи родительской мудрости своему ребенку много. Важно, чтобы у них к этому было большое стремление и терпение.

Итак, половое воспитание необходимо тесно увязать с гигиеническим и общим воспитанием, ибо такой комплекс помогает родителям в разрешении возникающих перед ними вопросов и способствует правильному формированию личности девочки.

Воспитание девочек школьного возраста

Ваша дочь растет, она идет в школу, у нее начинают формироваться вторичные половые признаки. Активное их развитие начинается с 12 лет. В этот период обычно меняется и психика ребенка.

Период полового созревания девочки начинается с 8—9 лет. В нем различают препубертатную (досексуальную) и пубертатную фазы: первая продолжается до 13—14 лет, вторая — до 18 лет [1].

Специалисты по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии подростковый возраст для девочек определяют в 12—15 лет, а юношеский — в 16—20 лет. Возрастные градации обозначают не просто хронологический возраст, а выражают определенную ступень индивидуального развития (созревания) и определенный социальный статус, специфическое для данного возрастного слоя общественное положение и деятельность. И. С. Кон писал: «Периодизация жизненного пути — это указание на то,

---

[1] Кузнецова М.Н. Физиология и патология периода полового созревания. — В кн.: Справочник по акушерству и гинекологии. М.: Медицина, 1980, с. 248.

какие задачи должен решать индивид, достигший данного возраста, чтобы своевременно и успешно перейти в следующую фазу жизни и возрастную категорию»[1].

Первая фаза характеризуется появлением вторичных половых признаков (увеличение молочных желез, появление волос на наружных половых органах и в подмышечных впадинах). У девочек довольно активно увеличивается рост и масса тела.

Последовательность появления вторичных половых признаков следующая: в среднем в 9—10 лет отмечается активный рост костей таза, округление бедер; в 10—11 лет — рост сосков, волос на лобке, начало роста молочных желез; в возрасте 11—12 лет заметно изменяются наружные и внутренние половые органы (отмечается их рост и активизация деятельности); в 12—13 лет — появляется пигментация на сосках, продолжается увеличение молочных желез. На этот период приходится начало менструаций.

В 14—16 лет у многих на лице появляются угри, голос становится более низким, менструации принимают регулярный характер. От установления цикличности в функционировании важнейших гормональных желез (яичники и гипофиз) зависит начало и становление менструальной функции у девочки. В 16—17 лет у девочек, как правило, заканчивается рост скелета.

Скачок роста наиболее значителен в 11 лет. В основном он происходит за счет удлинения ног, а после 14 лет прибавка роста идет за счет удлинения туловища. Масса тела возрастает постепенно до 14 лет. После 15 лет нарастание показателей физического и полового развития значительно замедляется и почти полностью прекращается в 17 лет, и лишь формирование таза завершается к 18 годам. Интенсивность полового созревания у каждого человека индивидуальна.

Менструации начинаются у девочек, как указывалось выше, в среднем в возрасте 12—13 лет. Начало менструаций не означает наступления половой зрелости. У многих девушек строгая цикличность менструаций устанавливается только к 15 годам.

Большинство специалистов в настоящее время считают, что отсутствие роста молочных желез у девушек 13—14 лет и менструаций в 14—15 лет следует отнести к задержке полового развития. Появление вторичных половых призна-

[1] Кон И. С. Психология юношеского возраста. — М.: Просвещение, 1979, с. 8.

ков и менструальных выделений до 8 лет специалисты относят к преждевременному половому развитию.

Мать должна в этот период очень внимательно следить за развитием девочки, чтобы своевременно заметить отклонения в нем и с помощью врача установить их причины и принять меры для коррекции.

Преждевременное половое созревание встречается редко, оно составляет около 2,5% патологии половой системы, регистрируемой у девочек, задержка полового развития отмечается чаще (4—7%). Как те, так и другие отклонения требуют своевременного обращения родителей к детскому гинекологу (кабинет детского гинеколога обычно функционирует в детской поликлинике).

Период полового созревания является особо ответственным в жизни девочки. Ее организм становится особенно чувствительным к нарушениям режима и полноценности питания, физическим и психическим перегрузкам, инфекционным заболеваниям.

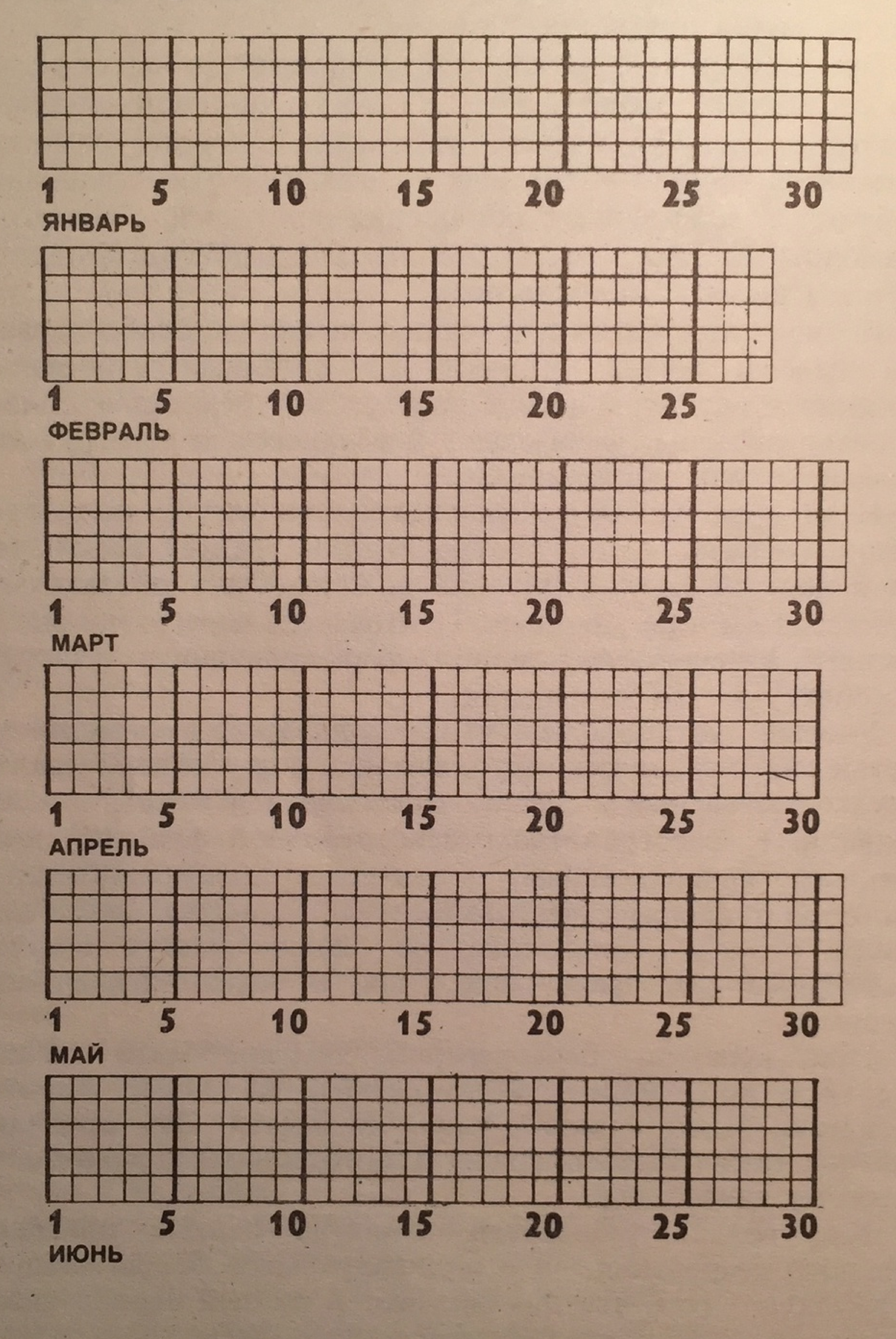
Некоторые девочки, желая сохранить фигуру, пытаются соблюдать разного рода диеты. Этого не следует делать, так как в данный период питание должно быть обязательно полноценным и регулярным. Психические перегрузки могут повлиять на скорость полового формирования и зачастую способствуют его нарушению.

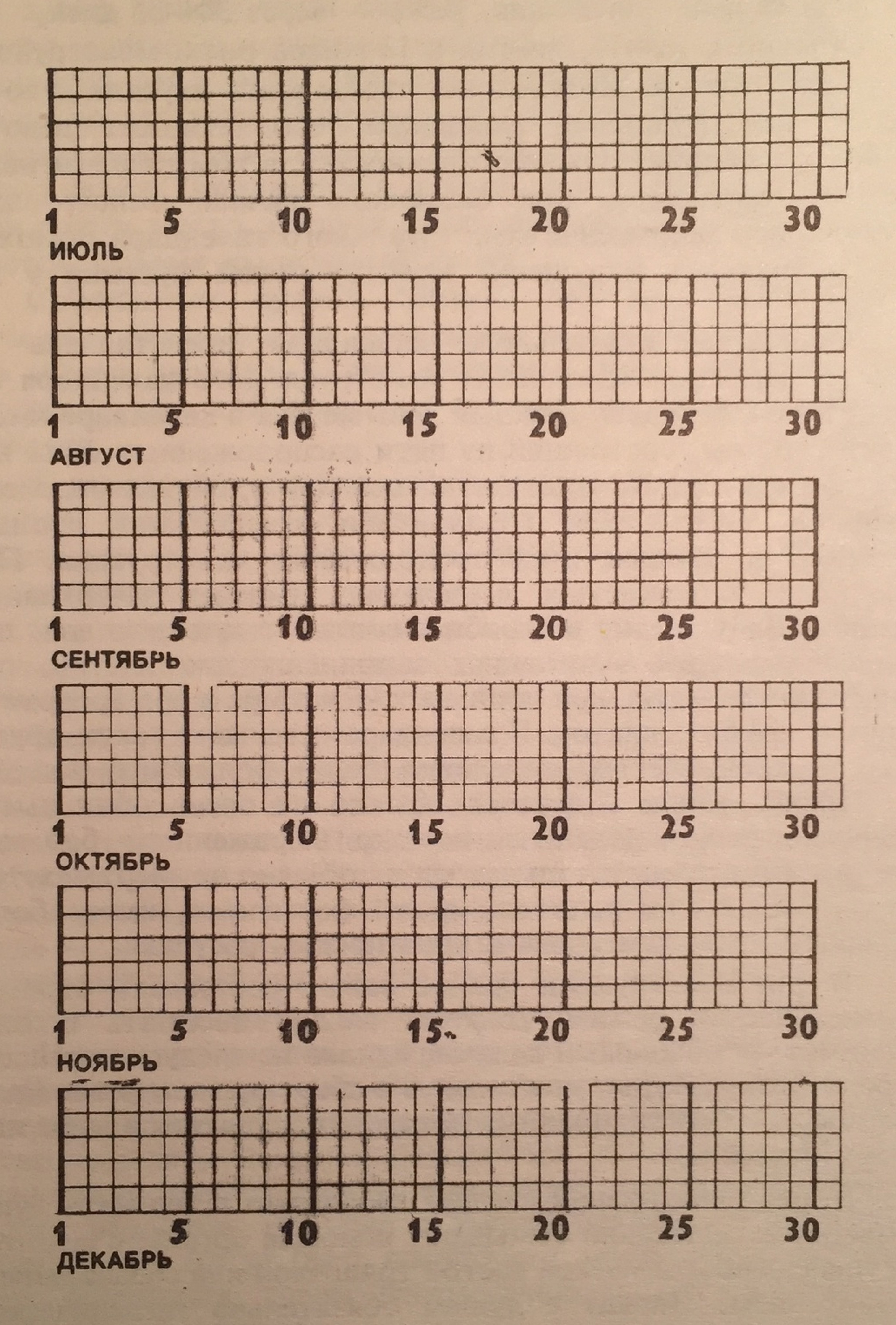
Ученые установили, что хронические тонзиллиты, частые вирусные инфекции, пневмонии и другие заболевания нередко вызывают у девочек отклонения в менструальной функции. К расстройствам менструальной функции (ювенильным кровотечениям) в качестве непосредственных факторов приводят стрессовые ситуации, острые инфекции. В этот период неблагоприятное влияние могут оказать чрезмерные как физические, так и нервно-психические нагрузки.

При купании, переодевании девочки мать может заметить рост волос около сосков, на лице, животе, появление белых извитых полос на бедрах. Эти признаки должны также быть поводом для обращения с девочкой к детскому гинекологу.

Как только у девочки появятся первые признаки полового созревания, ей в индивидуальной беседе следует рассказать о том, что она вступает в особый период своей жизни, который характеризуется появлением кровянистых выделений из половых путей. Девочка не должна этого бояться. Они будут повторяться ежемесячно, что свидетель-

1981


1 5 10 15 20 25 30
ЯНВАРЬ
1 5 10 15 20 25
ФЕВРАЛЬ
1 5 10 15 20 25 30
МАРТ
1 5 10 15 20 25 30
АПРЕЛЬ
1 5 10 15 20 25 30
МАЙ
1 5 10 15 20 25 30
ИЮНЬ



1 5 10 15 20 25 30
ИЮЛЬ
1 5 10 15 20 25 30
АВГУСТ
1 5 10 15 20 25 30
СЕНТЯБРЬ
1 5 10 15 20 25 30
ОКТЯБРЬ
1 5 10 15 20 25 30
НОЯБРЬ
1 5 10 15 20 25 30
ДЕКАБРЬ

ствует о правильном функционировании организма. Обычно длительность менструальных выделений составляет 3—4 дня, иногда 5—6 дней, но не должна превышать 7 дней. Менструации повторяются через 28 дней (4 нед), через 21 день (3 нед) или 24 дня, реже — через 30—35 дней.

Обычно к 16—17, иногда к 18 годам ритм менструаций устанавливается. Желательно, чтобы мать научила девочку вести менструальный календарь, что поможет девочке избежать неприятных неожиданностей, в том числе гигиенического характера, при внезапном начале менструации. Регулярное заполнение менструального календаря поможет также выявить нарушение менструальной функции у девочки.

Форма менструального календаря представлена на рис. 5. Принцип заполнения менструального календаря состоит в следующем. Каждый день месяца в календаре имеет свой столбик, состоящий из пяти расположенных одна над другой клеток. Каждые пять дней для удобства отделены жирной чертой: По горизонтали зачеркивают столько столбиков, сколько дней продолжается менструация. При скудных кровянистых выделениях (мазне) зачеркивают только одну клетку в столбике соответствующего дня, при незначительных выделениях заполняют две клетки, при умеренных — три, при обильных — четыре и при кровотечении — все пять клеток. В календаре отмечают также другие (кроме кровянистых) выделения (бели), боли внизу живота.

Менструации у девочек обычно не очень обильные и нередко сопровождаются нерезко выраженным болевым синдромом. Менструальная кровь обычно не свертывается, что обусловлено наличием в ней ферментов, имеет более темный цвет, чем кровь в кровеносных сосудах.

В дни менструации крайне важно соблюдать строгий гигиенический режим. Девочка может посещать школу, заниматься обычными делами, однако не следует посещать уроки физкультуры, участвовать в спортивных соревнованиях, быстро бегать, поднимать тяжести, купаться в море или реке (бассейне).

В дни менструаций следует ежедневно принимать душ. При этом тщательно обмывают половые органы с мылом, осушая их потом мягкой чистой тряпочкой или специальным полотенцем. Наряду с душем обязательна гигиеническая обработка половых органов (не реже 2—3 раз в день). Для этого можно взять литровую кружку или стеклянную банку, чисто ее вымыть. В эту банку (⅔ объема) налить теплой

(желательно кипяченой) воды, и в туалете или над тазом движениями одной руки сверху вниз и поливая водой из банки другой, обмыть половые органы. Для этой цели в туалетных комнатах иногда оборудуются специальные биде. Во время менструаций следует носить облегающие бедра трусы, можно с нетугими резинками, чтобы прокладка не выпадала при ходьбе. Для гигиенической прокладки можно использовать вату. Подушечку из ваты обертывают бинтом (желательно стерильным). Удобны прокладки из гигиенического пакета (продаются в аптеке). Уходя из дома в школу или другое место, следует иметь при себе 1—2 прокладки с учетом объема выделяемой крови.

Соблюдение правил гигиены менструального цикла поможет девочке легче преодолевать период менструации, но самое главное — это надежная мера профилактики воспалительных заболеваний внутренних половых органов девочки.

У некоторых девочек перед менструацией появляются прыщи на лице. Не нужно их выдавливать, следует тщательно мыть лицо, они пройдут после окончания менструации.

Менструальные выделения могут усилиться при длительном наполнении мочевого пузыря или задержке стула в течение 2—3 дней (запор), поэтому в период менструации особенно важно следить за деятельностью кишечника, а также долго не терпеть с опорожнением мочевого пузыря. Не рекомендуется в этот период употреблять острую пищу, носить тугие пояса. Перед началом менструации следует избегать переохлаждения. Садиться на холодные камни, землю, железные холодные предметы, купаться в холодной воде — значит принести вред своему здоровью. Девочки-школьницы зачастую не следуют этим правилам и потом многие за это дорого расплачиваются.

Некоторые внешние причины могут нарушить нормальный ритм менструаций: они начинаются раньше или позже установившегося срока, меняется их длительность, количество выделяемой крови, появляются сильные боли. Такие изменения могут носить временный характер (в период сдачи экзаменов, при других эмоциональных потрясениях). Иногда они могут быть следствием значительных физических перегрузок, травм, перемещения из одной климатической зоны в другую.

Если при ликвидации причины нарушение менструального цикла сохраняется, следует обратиться к врачу для

тщательного обследования и лечения. Поводом для обращения к врачу должны явиться также выделения из половых путей (бели) в межменструальный период, зуд, раздражение слизистых оболочек половых путей при регулярном соблюдении гигиенических требований.

Иногда девочки или их матери стесняются по указанным вопросам обращаться к врачу. Это неправильно. В детских поликлиниках работают специально подготовленные врачи — детские гинекологи. Врач поможет девочке освободиться от беспокоящих ее неприятных ощущений нужным советом или назначением соответствующего лечения при выявлении заболевания.

Половое воспитание подростков

Итак, ваша дочь становится подростком. Это особый возраст. Многие специалисты его считают критическим как в биологическом, психическом, так и в социальном развитии человека.

В это время происходит формирование линии поведения, которая оказывает существенное влияние на здоровье подростка, его личность. Подростковый период характеризуется многими чертами: неуравновешенностью, быстрой возбудимостью, сочетанием застенчивости и развязности, желанием быть самостоятельным, свободным от влияния авторитетов. На наш взгляд, меткое определение этому периоду дает М. С. Каган: «Личность подростка ,,бродит'', мечется, мучается, пока не найдет себя (или не потеряет)»[1].

В последние годы к человеку, особенно подростку, предъявляют очень высокие требования. Прежде всего речь идет о лавинообразно нарастающем темпе жизни. Около века тому назад один американский священник сказал, что человек никогда не сможет летать. Фамилия этого священника была Райт. А два его сына Орвил и Уилбул явились изобретателями самолета и опровергли концепцию отца. Сто лет назад человечество освещалось керосиновыми и газовыми лампами, слов «радио», «телевидение», «спутник Земли», «космонавт» не было в его лексионе. Скорость изменений, происходящих в технике, науке, высока и продолжает увеличиваться. Нарастает темп изменения облика Земли, биосферы, т. е. той совокупности физических,

[1] Каган М. С. Человеческая личность. — М.: Наука, 1974, с. 285.

метеорологических и биологических факторов, которые составляют среду обитания человека. А организм наш меняется медленно. Сотни тысяч лет эволюционировал человеческий организм, и такими же темпами продолжается его эволюция в настоящее время. Следовательно, изменения окружающей среды происходят значительно быстрее, чем может к ним приспособиться человеческий организм.

Вместе с тем такой быстрый темп жизни значительно изменил ряд психологических черт человека. Меняется отношение к вещам, изменилось представление о роли полов в современном обществе, о женственности и других чертах личности.

В этих условиях помочь правильному морально-этическому формированию подростка — важнейшая задача взрослых.

У девочек-подростков быстрее формируется самосознание, у них сильнее потребность во взаимопонимании, психологической близости. Интерес к собственной внешности появляется у девочек в 2 раза чаще и раньше, чем у мальчиков.

Успех полового воспитания в этот период будет зависеть от воспитания у подростка общей культуры и системы его общего и профессионального образования. В нашей стране девочки-подростки в основной своей массе учатся. В старших классах повышаются нагрузки и от четкой организации распорядка дня зависит во многом успех освоения довольно сложного объема общеобразовательных знаний. Режим дня позволяет отработать «динамический стереотип» ряда физиологических процессов, протекающих в организме девочки-подростка. Выполнение режима дня позволяет чередовать периоды умственного напряжения с периодами отдыха или физической нагрузки, чтобы не было переутомления.

Вставать, ложиться спать, принимать пищу, гулять, готовить уроки нужно в определенное время. Специалисты рекомендуют, чтобы перерыв между учебными занятиями и приготовлением домашних заданий был не меньше 2 и не больше 3 ч. Прогулки могут планироваться до начала домашних занятий или после них.

Ребенку старшего школьного возраста пищу принимать следует не менее 4 раз в день. Она должна быть калорийной и разнообразной и распределяться следующим образом: завтрак — 25%., обед — 40—45%., полдник — 15—20%, ужин — 15—20%. В школе желательно иметь горячий завтрак.

Длительность сна ребенка зависит от возраста. Детям до 7 лет необходимо спать 11—12 ч, 8—9-летним —10½—11 ч, 10-летним — 10—10½ ч, 11—12-летним — 10 ч, 13—15-летним — 9½ ч, а школьникам 16—17 лет — 8½—9 ч.

Здоровье придает гармонически развитому телу девушки правильные женственные линии, которые делают ее красивой. Для красоты девушки имеет значение стройность фигуры. Она достигается систематическими занятиями физическими упражнениями и умением правильно ходить, сидеть (не надо горбиться, стоять или идти следует прямо удерживая тело и голову, слегка отведя плечи назад; сидеть — также с прямой спиной, опираясь поясничной областью о спинку стула, а ступнями о пол).

Свой день следует начинать с утренней гимнастики, что дает заряд бодрости на весь день. Однако, если физкультуру свести к одному занятию, большого эффекта не будет. Возражение против каждодневной гимнастики «не хватает времени» не является оправданным. Специалисты (экономисты, социологи, физиологи труда) в разных странах мира доказали, что затраты времени на физкультурные занятия окупаются за счет повышения работоспособности, снижения заболеваемости.

Перед гимнастикой необходимо проветрить комнату. Длительность утренней гимнастики обычно не превышает 10—12 мин. Крупнейший отечественный педиатр проф. Г. Н. Сперанский рекомендовал девочкам-подросткам следующий комплекс упражнений [1].

При выполнении упражнений нужно правильно дышать (спокойно и ровно).

Первое упражнение — потягивание. Повторяют 6—8 раз, не торопясь. Ноги слегка расставить и на счет «раз—два» поднять руки, встав на носки, потянуться—вдох. На счет «три—четыре» опуститься на всю стопу, опустить руки — выдох.

Второе упражнение — круговые движения рук. Поднять руки вперед — вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носках — вдох. Опустить руки в стороны вниз — выдох. Опуская руки, отводить плечи назад и сводить лопатки. Повторить 4—8 раз.

Третье упражнение — отведение рук и ноги назад. Отвести руки максимально назад, отставить ногу назад на

---

[1] Родителям о здоровье школьника / Под ред. Г. Н. Сперанского. — М.: Медгиз, 1959, с. 55—79.

носок и прогнуть спину — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Проделать то же упражнение, отставляя назад другую ногу. Прогибая спину, сводить лопатки. Повторить упражнение 4—8 раз.

Четвертое упражнение — повороты в стороны. Исходное положение — ноги врозь, ступни параллельны. Руки к плечам, повернуть туловище влево — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Проделать то же упражнение с поворотом туловища в другую сторону.

Спину и голову держать прямо, сгибая руки, отводить плечи назад, сводя лопатки, ступни не сдвигать. Повторить 4—6 раз.

Пятое упражнение — наклоны в стороны. Исходное положение — ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево — выдох; вернуться в исходное положение — вдох; проделать это же упражнение с наклоном в другую сторону. При выполнении упражнения голову держать прямо, локти отводить назад. Ноги все время должны оставаться прямыми. Повторить упражнение 4—6 раз.

Шестое упражнение — «дровосек». Исходное положение — стоять прямо, ноги врозь, руки поднять, пальцы сцеплены. Быстро наклониться вперед, опуская сцепленные руки между ногами, — выдох; вернуться в исходное положение — вдох.

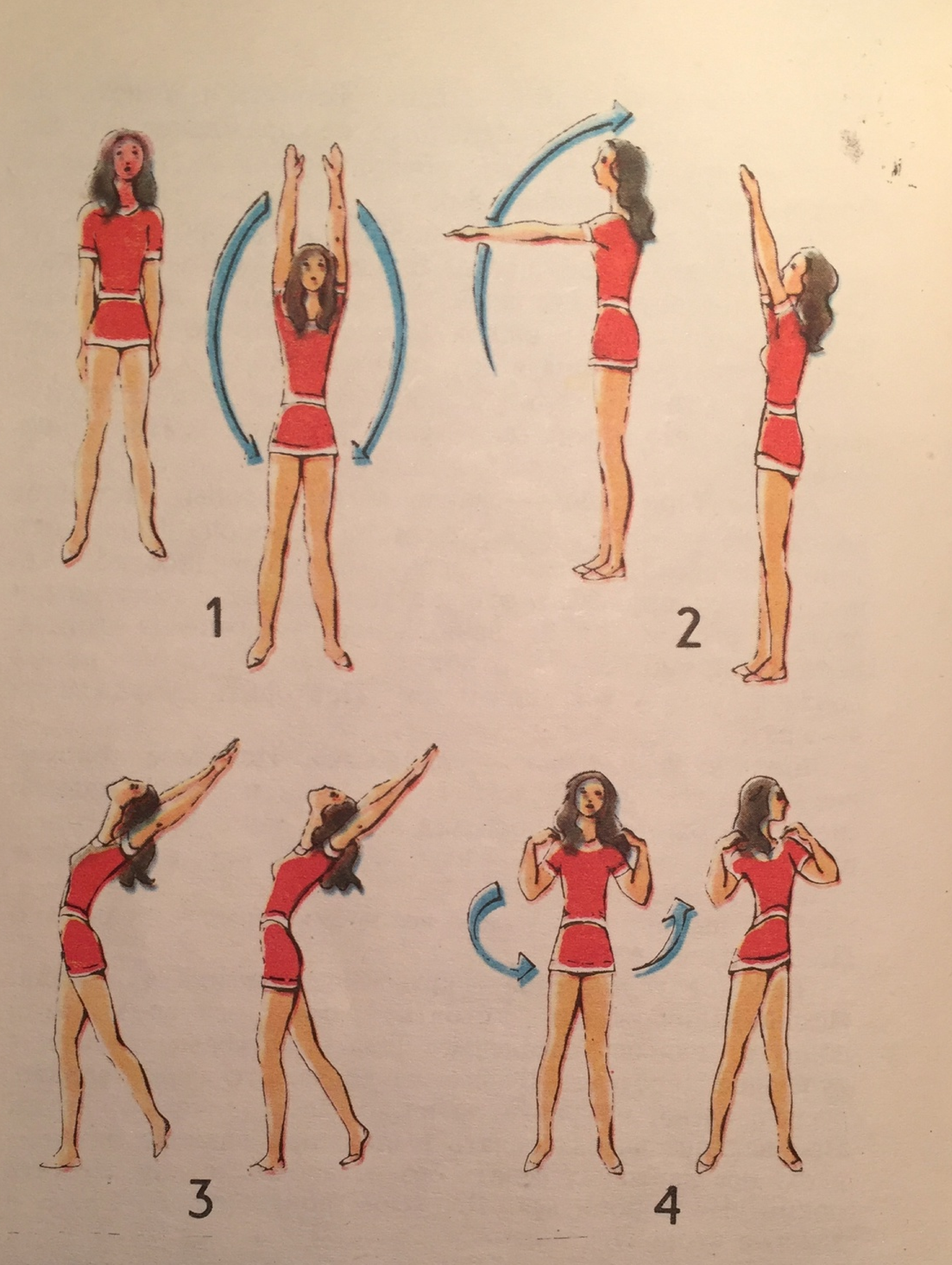
При наклоне ноги нужно все время держать прямыми. Повторить 4—6 раз.

Седьмое упражнение — круговые движения туловища. Исходное положение — стоять прямо, ноги врозь, руки поднять, пальцы сцеплены. Делать круговые движения туловища, последовательно наклоняясь сначала вправо, вперед, влево, назад, затем влево, вперед, вправо, назад. При наклоне вперед делать выдох; при наклоне назад — вдох. Все движения делать без остановок, спину держать прямо. Не торопиться. Движение повторить 3—4 раза в каждую сторону.

Восьмое упражнение — приседание. Приседать, широко разводя колени и руки в стороны. Туловище и голову держать прямо, плечи отводить назад, сближая лопатки. Повторить упражнение 3—5 раз.

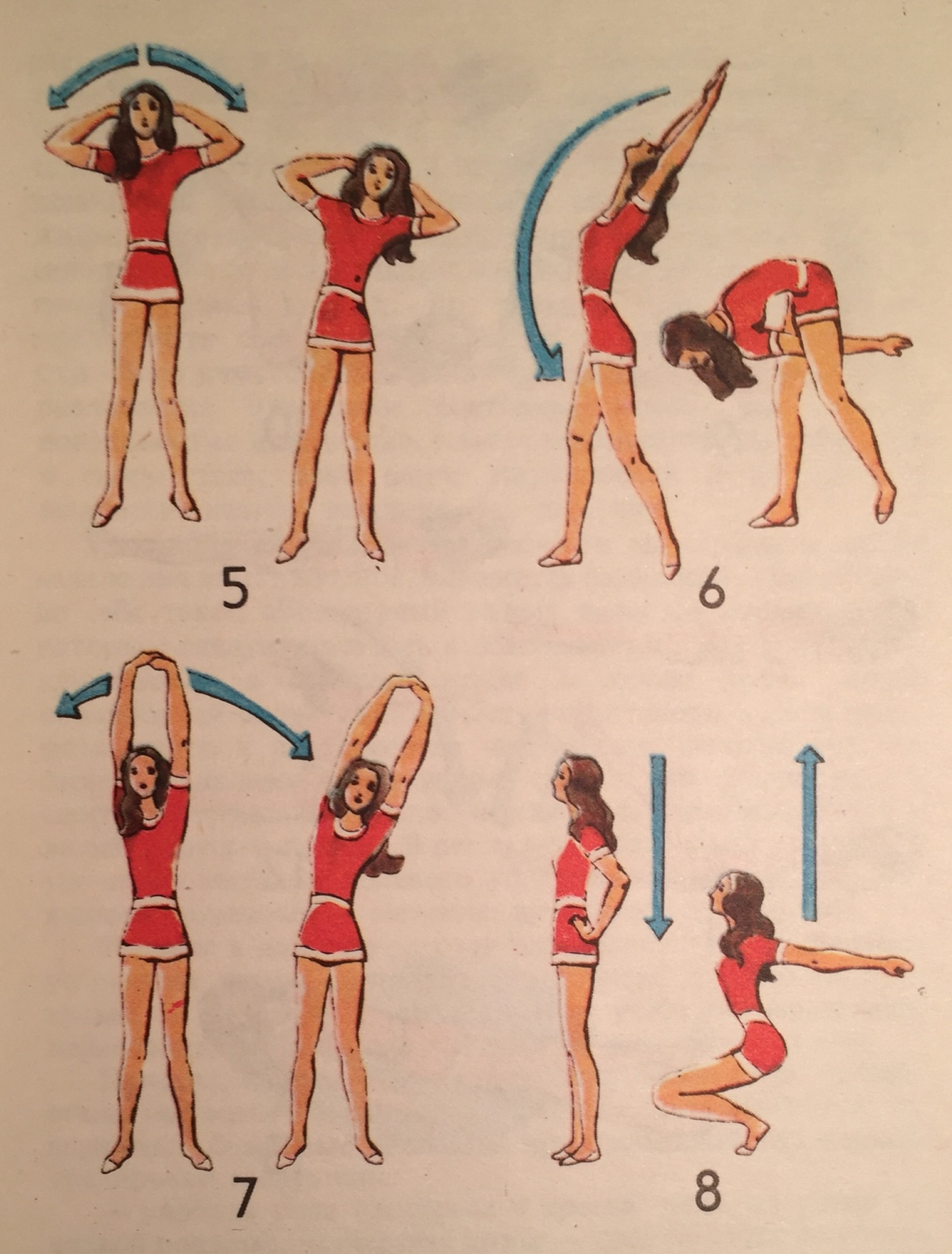
Девятое упражнение — прогибание спины с подниманием ноги. Лечь на коврик на грудь, руки согнуть, ладонями упереться в пол. Голова опущена.

Поднять левую вытянутую ногу назад вверх, отвести



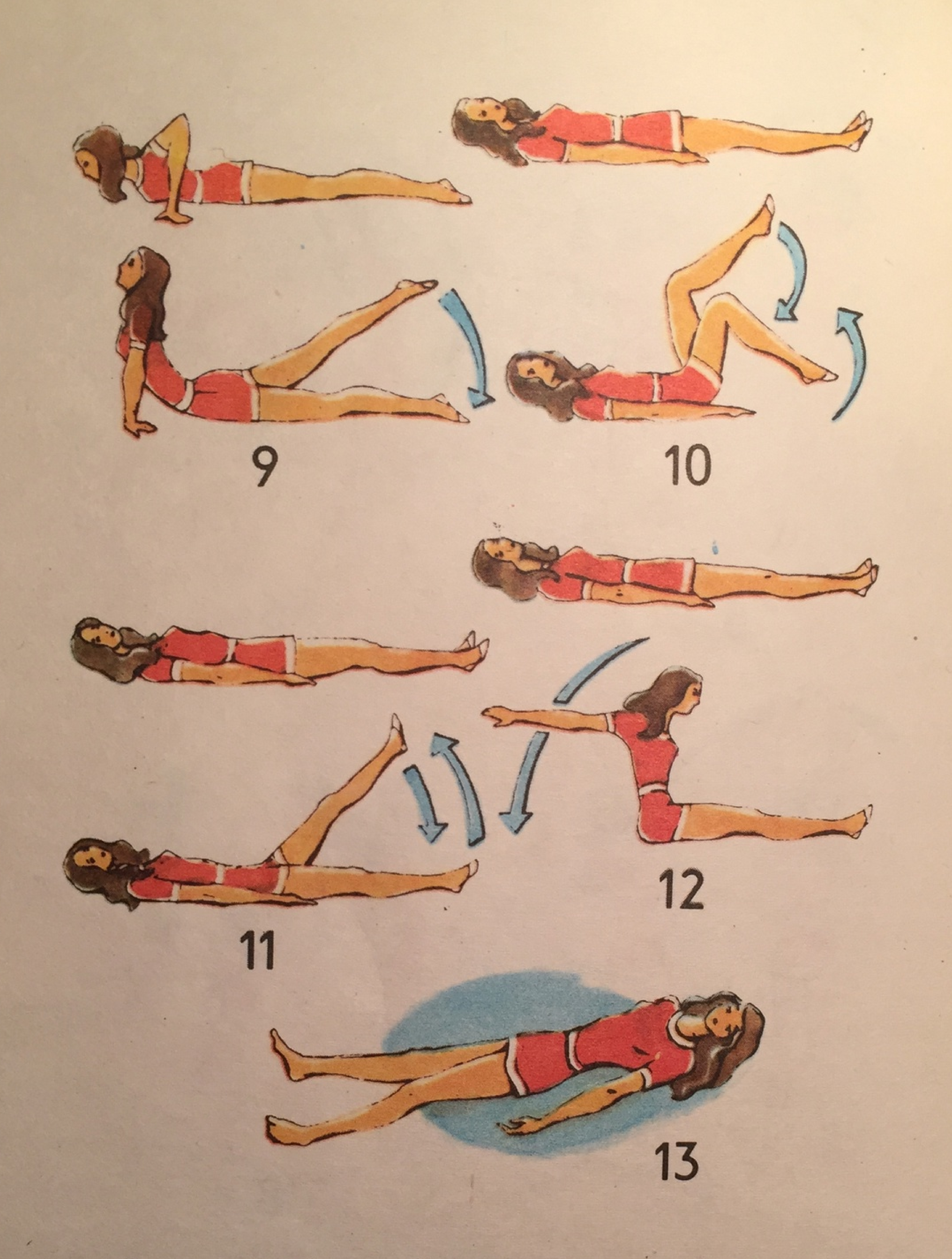
голову назад, прогнув спину; вернуться в исходное положение. Проделать то же упражнение, поднимая другую ногу. Дыхание свободное.

Десятое упражнение — «велосипедист». Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям велосипедиста. Дышать нужно свободно. Выполнить 5—7 движений каждой ногой.



Одиннадцатое упражнение — «ножницы». Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Попеременно поднимать вытянутые ноги. Дышать свободно. Выполнить 4—6 упражнений каждой ногой.

Двенадцатое упражнение — поднимание туловища. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Сесть, опираясь руками о пол. Выпрямить спину, отвести прямые руки назад, сводя лопатки, опуститься в исходное положе-



ние. Дыхание свободное. Ноги держать все время прямыми. Повторить упражнение 4—8 раз.

Расслабление мышц. Если вы внимательно и добросовестно выполнили описанные выше упражнения, то появилась уже небольшая усталость и пора немного отдохнуть. Отдыхать при утомлении нужно каждый раз, но отдыхать после физкультурного упражнения следует правильно. Физкультурный отдых заключается в сознательном полном

расслаблении всех мышц тела с одновременным сознательным полным выключением нервного возбуждения. Такой отдых не дается сам по себе, без длительной тренировки. Нужно лечь и принять обычную для вас позу засыпания, расслабить мышцы и перестать думать о важном; сосредоточьте мысли, например, на том, что вы сейчас даете отдых пальцам ног, потом голеням и коленям, потом бедрам и т. д. до пальцев рук включительно: представьте себе, как все части вашего тела спокойно отдыхают в состоянии полного расслабления. По всему телу разливается блаженное состояние покоя, вы дышите поверхностно и медленно, мысли ускользают, вы забываете о своем теле, веки ваши закрываются и на какие-то мгновения как бы выключается сознание.

Расслабление мышц и выключение мышления в самом начале дня вам, наверное, покажется излишним. Однако сам по себе такой абсолютный отдых является упражнением, которым следует овладеть в совершенстве. Оно может вам пригодиться в будущей жизни в любое время, когда понадобится полностью и быстро восстановить силы после физического и психического напряжения. Умение владеть своими мышцами и душевными силами вам понадобится в спорте, в труде, при выполнении очень серьезных задач в вашей будущей жизни. В последние годы много внимания уделяется методам волевого управления некоторыми функциями организма — методам аутогенной тренировки.

Интерес к данному методу определяется современными условиями жизни — напряженный ритм, сложность программ в школах и специальных учебных заведениях, нарастающий объем информации во всех сферах жизни.

Приемы, с помощью которых осуществляется воздействие на психическую сферу человека, основываются на внушении. Основные принципы при проведении аутогенной тренировки следующие:

— удобная поза (полусидя в кресле, лежа на спине на низкой подушке, «кучерская поза» — сидя на стуле со слегка опущенной головой, предплечья на бедрах);

— использование словесных формулировок, соответствующих ощущениям, которые испытывает человек при мышечном расслаблении.

Так, например, О. А. Черникова и О. В. Дашкевич приводят следующие схемы аутогенной тренировки для борьбы с бессонницей. Тренировка проводится лежа в постели на спине, на невысокой подушке. Тренировку следует

проводить в одни и те же часы перед сном. Текст в начале тренировки проговаривается полностью, в дальнейшем эффект может наступить при частичном использовании текста. Примерный текст самовнушения.

1. Я лежу спокойно. Мне удобно и хорошо. Я спокоен. Медленно течет время. Веки смыкаются. Я ничего не вижу и не слышу. Погружаюсь в тишину. Чувствую полный покой... полный покой.

2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Обе руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках и кончиках пальцев. Чувствую полный покой... полный покой.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ступнях и пальцах ног. Чувствую полный покой... полный покой.

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле. Чувствую полный покой... полный покой.

5. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Мышцы челюстей расслаблены. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойное, без напряжения.

6. Дышу свободно и ровно. Сердце бьется медленно и ритмично. Оно совсем спокойно. Все тело расслаблено. Приятное тепло ощущаю во всем теле. Чувствую покой... полный покой.

Для отдыха можно использовать следующую формулировку. Я отдыхаю. Освобождаюсь от всякого напряжения. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Освобождаюсь от скованности и напряжения. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

В специальной литературе можно прочитать формулировки для самовнушения по другим поводам. Овладение искусством самовнушения может помочь девушке во многих жизненных ситуациях.

После зарядки полезно сделать обтирание тела водой комнатной температуры или принять прохладный душ и растереть кожу сухим полотенцем.

Девушки могут заниматься отдельными видами спорта. Молодым девушкам противопоказаны «мужские» виды

спорта. Только после совета с врачом можно заниматься спортом девушкам с задержкой полового развития. Специалисты им рекомендуют заниматься только легкими видами спорта, например, ритмической гимнастикой. Более сложные виды спорта могут усугубить уже имеющиеся отклонения в их половом развитии.

Как мы указывали выше, девочкам-подросткам надо уделять внимание своей осанке и походке. При быстром росте могут возникнуть различные нарушения осанки, так как неокрепшие мышцы быстро утомляются, ослабевают и позвоночник сгибается. Часто наблюдаемое у подростков утомление и неправильное положение тела во время школьных занятий или дома может привести к привычке неправильно держать туловище при ходьбе и сидении. Плохая осанка должна быть своевременно замечена и выправлена, иначе она становится трудноисправимой.

Девушка должна иметь правильную осанку. Тело слегка наклоняется вперед, чтобы центр тяжести приходился не прямо на пятки, а поддерживался мышцами голени, которые должны пружинить, как рессоры. Плечи лучше держать в свободном состоянии, назад их сильно не отводят и не поднимают. Мышцы живота должны быть несколько напряжены, таз немного выдвинуть вперед, живот не выпячивать. Правильную осанку у себя следует выработать, хотя вначале это дается не легко.

Частым дефектом осанки является сутулость, при которой плечи опущены и наклонены вперед, позвоночник изгибается, лопатки выдаются. Некрасиво выглядит фигура девушки с постоянно опущенной головой, слегка согнутыми в коленях ногами.

Девушки должны ходить естественно и легко, длина



шага должна быть пропорциональна росту, не следует семенить мелкими шажками или шагать широко по-мужски, размахивая руками, или шаркать подошвами.

Девушке 13—15 лет следует выбрать свой стиль в прическе, одежде. Волосы требуют тщательного ухода. В зависимости от количества жира, выделяемого кожей головы, они могут быть сухими или жирными. Волосы нужно мыть не реже 1 раза в неделю, сухие—2—3 раза в месяц, жирные — 2 раза в неделю. Для мытья волос в зависимости от их типа следует подбирать мыло и шампуни.

Выбирать прическу нужно в соответствии с возрастом, длиной волос, типом лица. Правильный выбор прически делает менее заметными некоторые недостатки лица. Поэтому целесообразно при выборе прически посоветоваться с мастером-парикмахером. Выбрав стиль прически, его следует поддерживать.

Девушки стремятся постоянно быть «современными». Но «современность» часто понимается как следование существующей моде. Многие увлечения молодых девушек недолговременны и, как правило, рассчитаны на внешний эффект, «...юношеский стиль претендует на уникальность и экспериментальность, всячески подчеркивая свое отличие от ,,взрослого''...» [1].

Родители не должны приветствовать любую безвкусицу молодежной моды. Но и отрицать полностью модную прическу или одежду не правильно. Им следует посоветовать дочери, как использовать моду, чтобы выглядеть элегантно, формировать у нее хороший вкус. Одежда должна соответствовать внутреннему содержанию человека, выигрышно подчеркивать его внешность.

Лифчик нужно выбирать такого размера, чтобы он не сдавливал грудь и грудную клетку при застегивании. Девушкам-подросткам лучше не носить нейлоновых и капроновых сорочек, в том числе ночных. Для поддержания чулок следует использовать пояс, не слишком стягивающий органы брюшной полости.

Девушкам со свежей кожей нет никакой необходимости употреблять косметику. Однако, если девушку беспокоит цвет кожи, ее чистота, следует помнить, что состояние кожи человека отражает состояние его органов и систем.

Кожа лица требует особо тщательного ухода. Утром ли-

---

[1] Кон И. С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 1979, с. 104.

цо моют водой без мыла, ополаскивают холодной водой, вытирают мягким полотенцем. При сухой коже мыть лицо лучше только вечером, смазывая его затем ланолиновым кремом.

Жирную кожу лица, склонную к появлению угрей, следует мыть с мылом, ополаскивая попеременно горячей и холодной водой. Жирную кожу хорошо протирать раствором календулы (1 чайная ложка на ½ стакана воды) или 1—2% салициловым спиртом. Если этими средствами кожу лица девушке не удается сделать чистой, следует обратиться к врачу-косметологу за квалифицированным советом.

Особого ухода требуют руки. Они должны всегда быть чистыми, с аккуратно подстриженными и вычищенными ногтями. Для этого не нужно бывать в парикмахерской, маникюрный набор содержит все необходимое, чтобы сделать ногти аккуратными и красивыми. Красить ногти девушке в период обучения в школе не следует. Кожу рук можно сделать гладкой и мягкой, если после пребывания на улице, стирки, уборки смазать ее питательным кремом.

Родители должны помнить о необходимости для девушки-подростка эмоционального тепла. Юношеский возраст характеризуется постоянной потребностью в самораскрытии. Многие современные девушки считают, что счастье — это когда тебя понимают. Девушки 15—16 лет внимательно присматриваются к старшим, вслушиваются в их слова, оценивают их поведение. У них возникает потребность в эмоциональном контакте. Особенно их привлекают люди, кажущиеся им идеалом.

Потребность в дружбе у девушек возникает раньше, чем у юношей. Девичья дружба обычно эмоциональна, в ней часто звучат интимные темы. Надо стараться дать вашей дочери побольше эмоционального тепла, постараться быть ей другом, особенно если вы знаете, что у нее нет хорошей подруги (друга).

Выслушать девочку, серьезно обсудить волнующие ее вопросы, помочь ей всем своим жизненным опытом — задача родителей. Ваше равнодушие может привести к замкнутости ребенка, а в дальнейшем — к развитию равнодушия к мнению других людей.

Невозможно представить себе воспитание без книг. Знания, взятые из книг, становятся личным богатством девушки, помогают формировать ее убеждения. Книги помогают воспитывать веру в добро, учат творить добро для других людей из внутренних побуждений, а не для того,

чтобы его показать людям. Помогите девочке по мере возможности собрать свою библиотеку.

Половое созревание — важнейший процесс переходного возраста. Мы согласны с мнением И. С. Кона, что «уберечь юношей и девушек от сексуальности — это очень трудная проблема». Крайне важно научить их управлять этой важной стороной общественной и личной жизни.

Половое влечение девушек часто складывается из влюбленности, обожания, желания иметь верного друга. Стремление же к половой близости появляется позже. Появление полового влечения, так же как начало менструаций, еще не означает, что девушка достигла половой зрелости.

Половая жизнь, начатая до половой зрелости, ведет к серьезным нарушениям здоровья, душевной опустошенности. Половая жизнь девушки может привести к беременности и родам. А если организм еще не созрел, то эти процессы вредно отражаются не только на здоровье молодой матери, но и на здоровье ребенка, который рождается слабым.

Поэтому, пока девушка формируется, пока она учится или осваивает профессию, лучше воздержаться от половой близости. Наука не знает болезней, которые возникли бы от полового воздержания. Если девушка занята учебой, много читает, занимается спортом, развивается интеллектуально — это отвлекает ее от преждевременного полового влечения. Загруженность дня, четкое чередование умственного, физического труда и отдыха создают для этого хорошие предпосылки.

Постарайтесь научить вашу дочь управлять своими желаниями, ориентироваться в сложной системе — «хочу», «нельзя», «можно», «нужно». В. А. Сухомлинский определяет сущность самовоспитания как умение заставить себя работать и «при этом видеть себя — и видеть правильно. Это умение уходит своими тончайшими корнями в человеческую гордость за свой труд. Умение быть стойким и мужественным как раз в те часы, когда тебя никто не проверяет и ни перед кем ты не отчитываешься и когда единственным повелителем становится собственная совесть — это и есть уроки самовоспитания»[1]. В самовоспитании теснейшим образом переплетаются долг и дисциплина.

Наступает пора, когда девочка спрашивает родителей,

---

[1] Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения. — М.: Педагогика, 1981, т. 3:, с. 563.

чаще мать, что такое любовь. Этот вопрос, обращенный к матери, свидетельствует о добрых, искренних отношениях между нею и дочерью. Задавая этот вопрос, девочка зачастую хочет получить ответ, что делать со своим впервые пришедшим чувством.

В. А. Сухомлинский рекомендует в ответах на этот вопрос раскрывать великую красоту человеческих чувств на примерах бессмертной любви Тристана и Изольды, Ромео и Джульетты.

Дочери можно рассказать сказку старой бабушки Марии, которой В. А. Сухомлинский ответил, на вопрос, что такое любовь своим детям.

«...Когда бог создал мир, он научил все живые существа продолжать род свой — рождать себе подобных...

— Живите, продолжайте род свой, — сказал бог, — а я пойду по хозяйству. Приду через год, посмотрю, как тут у вас...

Приходит бог через год к людям с архангелом Гавриилом. Приходит раным-рано, до восхода солнца. Видит, сидят мужчина и женщина возле шалаша, перед ними дозревает хлеб на ниве, под шалашом колыбель, а в колыбели ребенок спит. А мужчина и женщина смотрят то на розовое небо, то в глаза друг другу. В тот миг, когда глаза их встречались, бог видел в них какую-то неведомую силу, непонятную для него красоту. Эта красота была прекраснее неба и солнца, земли и звезд — прекраснее всего, что слепил и смастерил бог, прекраснее самого бога. Эта красота до того удивила бога, что его божья душа задрожала от страха и зависти: как это так, я сотворил твердь земную, слепил из глины человека и вдохнул в него жизнь, а не мог, видишь, создать этой красоты; откуда она взялась и что она такое — эта красота?

— Это любовь, — сказал архангел Гавриил.

— Что это такое — любовь? — спросил бог.

Архангел пожал плечами.

Бог подошел к мужчине, коснулся его плеча своею старческой рукой и стал просить: ,,Научи меня любить, Человек''. Мужчина даже не заметил прикосновения божьей руки. Ему показалось, что на плечо села муха. Он смотрел в глаза женщины — своей жены, матери своего ребенка.

Бог был немощным, но злым и мстительным стариком. Он разгневался, разозлился и закричал:

— Ага, значит ты не хочешь научить меня любить, Человек? Попомнишь ты меня! С этой минуты старей.

Каждый год жизни пусть уносит по капле твою молодость и силу. Превращайся в развалину. Пусть усыхает твой мозг и дурманится разум! Пусть пустым становится твое сердце! А я приду через пятьдесят лет и посмотрю, что останется в твоих глазах, Человек.

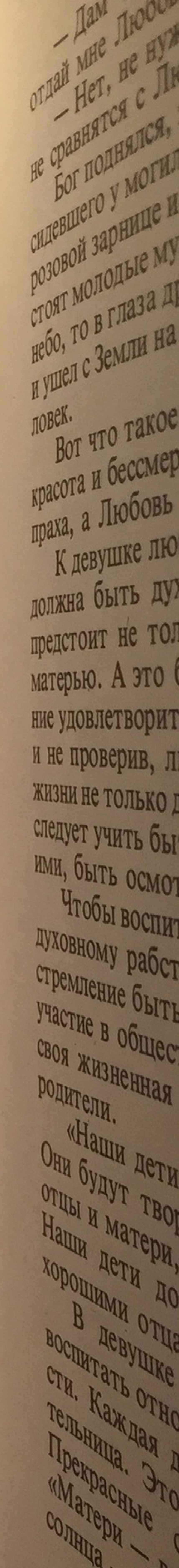
Пришел бог с архангелом Гавриилом через пятьдесят лет. Глядит, вместо шалаша стоит хата беленькая, на пустыре сад вырос, на ниве пшеница колосится, сыновья поле пашут, дочки лен теребят, а внуки на лугу играют. У хаты сидят дедушка и бабушка, смотрят то на утреннюю зарю, то друг другу в глаза. И увидел бог в глазах мужчины и женщины красоту, еще более могучую, вечную и неодолимую. Увидел бог не только Любовь, но и Верность. Разозлился бог, кричит, руки дрожат, изо рта пена летит, глаза на лоб лезут:

— Мало тебе старости, Человек? Так помирай же, помирай в муках и печали по жизни и своей любви, иди в землю, превращайся в прах и тлен. А я приду и посмотрю, во что превратится твоя Любовь.

Пришел бог с архангелом Гавриилом через три года. Видит: сидит мужчина над маленькой могилой, глаза у него печальные, но в них — еще могучее, непонятнее и страшнее для бога человеческая красота. Уже не только Любовь, не только Верность, но и Память Сердца увидел бог. Задрожали у бога руки от страха и бессилия, подошел он к мужчине, упал на колени и молит:

— Дай мне, Человек, эту красоту! Что хочешь проси за нее, но только дай мне ее, дай мне эту красоту!

— Не могу, — ответил Человек. — Она, эта красота, достается очень дорого. Цена ей — смерть, а ты, говорят, бессмертный.



— Дам тебе бессмертие, дам молодость, но только отдай мне Любовь.

— Нет, не нужно. Ни вечная молодость, ни бессмертие не сравнятся с Любовью, — ответил Человек.

Бог поднялся, зажал в руке бородку, отошел от старика, сидевшего у могилки, повернулся лицом к пшеничной ниве и розовой зарнице и увидел: возле золотых колосьев пшеницы стоят молодые мужчина и женщина и смотрят то на розовое небо, то в глаза друг другу. Схватился бог руками за голову и ушел с Земли на небо. С той поры богом на Земле стал человек.

Вот что такое Любовь. Она — больше бога. Это вечная красота и бессмертие людское. Мы превращаемся в горстку праха, а Любовь остается вечно...».

К девушке любовь предъявляет особые требования. Она должна быть духовно очень сильным человеком, ибо ей предстоит не только любить, быть любимой, но и быть матерью. А это большая ответственность. Поэтому желание удовлетворить половое влечение, не задавая себе вопрос и не проверив, любовь ли это, может стоить испорченной жизни не только девушке, но и ее будущему ребенку. Девочку следует учить быть хозяйкой своих чувств, уметь управлять ими, быть осмотрительной, требовательной, мудрой.

Чтобы воспитать в девушке гордость, непримиримость к духовному рабству, нужно постоянно поддерживать в ней стремление быть личностью, ориентировать ее на активное участие в общественном производстве. У нее должна быть своя жизненная цель, в выборе которой должны помочь родители.

«Наши дети — это будущие граждане нашей страны... Они будут творить историю. Наши дети — это будущие отцы и матери, они тоже будут воспитывать своих детей. Наши дети должны вырасти прекрасными гражданами, хорошими отцами и матерями»,—писал А. С. Макаренко[1].

В девушке — будущей женщине — следует стараться воспитать отношение к любви как к большой ответственности. Каждая девочка в будущем — жена, мать, воспитательница. Это очень ответственная и почетная функция. Прекрасные слова о матери говорил А. М. Горький: «Матери — вот что насыщает нас любовью к жизни! Без солнца — не цветут цветы, без любви нет счастья, без

---

[1] Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей. — М.: Учпедгиз, 1953, с. 9.

женщины нет любви, без матери—нет ни поэта, ни героя»[1]. Следует поддерживать у девушки стремление воспитывать в себе силу воли, давать ей поручения, требующие ума, сообразительности, настойчивости. Полезно участие в соревнованиях (учеба, спорт или другой вид деятельности) не только с девушками, но и с юношами.

Девушка должна иметь ряд навыков по ведению домашнего хозяйства. Чистоту и порядок в квартире в основном поддерживает женщина. Поэтому девочку следует приучать к аккуратности, привлекать к уборке не только своей комнаты, но и квартиры в целом. Умение вкусно приготовить обед, накрыть стол, принять гостей, вязать, шить — качества, которые высоко ценятся у женщины.



Некоторые из этих навыков прививаются школьницам на уроках труда. Практическое же их закрепление должно осуществляться в семье. Чем раньше школьница овладеет указанными навыками, тем лучше, потому что с возрастом становится больше забот, увеличиваются нагрузки в школе.

Прежде чем дочь вырастет, получит образование, приобретет специальность, создаст свою семью, на долю матери и всей семьи в целом выпадет много забот. Но полученный ею багаж — здоровье, ценные человеческие качества, умение трудиться — позволит ей занять достойное место в обществе, построить свое счастье.

---

[1] Горький А. М. Сказки об Италии. Собр. соч. М.: Художественная литература, 1951, т. 10, с. 43.

В РСФСР разрешено вступать в брак в возрасте 18 лет. Этот возраст характеризуется половым созреванием организма девушек и юношей. К этому возрасту завершается обязательное образование, у значительной части молодежи начинается самостоятельная трудовая жизнь и, следовательно, возникают предпосылки для экономической самостоятельности, т. е. происходит социальное становление человека.

Но иногда близкие отношения возникают у молодых людей до наступления этого возраста. Ранние половые отношения вредны для неокрепшего организма девушки.

Школьницы 9—10-х классов должны знать, что интимное общение с молодыми людьми, как правило, заканчивается наступлением беременности.

Девушки должны обладать некоторыми познаниями в области анатомии и физиологии половой жизни человека.

Пол человека определяется наружными и внутренними половыми органами. К наружным половым органам женщины относятся малые и большие половые губы, вход во влагалище (преддверие его) и клитор. Малые половые губы расположены по обе стороны от входа во влагалище. Они представляют собой кожные складки, кнаружи от которых находится еще одна пара складок — большие половые губы. У основания малых губ расположены парные большие железы преддверия, выделяющие секрет, который увлажняет вход во влагалище. В верхней части половой щели малые губы соединяются и охватывают клитор. Между клитором и входом во влагалище расположено отверстие мочеиспускательного канала.

К внутренним женским половым органам относятся яичники, маточные трубы, матка и влагалище. Яичники расположены в брюшной полости в верхней части малого таза. По форме и величине они напоминают фасоль. Их удерживают связки и питают кровеносные сосуды. Яичники вырабатывают яйцеклетки и женские половые гормоны. К ним подходит бахрома маточных труб. Маточные трубы идут от яичников в матке. Их назначение — при помощи мерцательных ресничек передвигать в матку зрелую яйцеклетку, образовавшуюся в яичнике.

Матка представляет собой полый мышечный орган, напоминающий грушу. В ней осуществляются циклические отторжения внутреннего слоя при менструальных кровотечениях, а также развитие и созревание плода при наступлении беременности. Изнутри она покрыта богатой крове-

носными сосудами слизистой оболочкой. Матка состоит из тела и шейки. Тело матки расположено в малом тазу между мочевым пузырем (спереди) и прямой кишкой (сзади). Шейка матки выходит во влагалище, представляющее собой мышечный канал длиной 10—12 см, стенки которого покрыты слизистой оболочкой. Влагалище заканчивается между половыми губами (малыми и большими).

Мужские половые органы также разделяются на внутренние и наружные. К внутренним половым органам мужчины относятся яички с их оболочками, семявыносящий и семявыбрасывающий протоки, предстательная железа и бульбарно-уретральные железы. Во внутренних мужских половых органах образуются гормоны (особые вещества, которые, поступая в кровь, определяют развитие вторичных мужских половых признаков) и семенная жидкость (сперма). Яички (их два) расположены в кожно-мышечном мешке, называемом мошонкой. Последняя разделена на два отдела — правый и левый. Эти железы вырабатывают гормоны и сперматозоиды (мужские половые клетки). От каждого яичка отходит семявыносящий проток, который соединяется с протоком семенных пузырьков и образует семявыбрасывающий проток. Последний открывается в предстательную часть мочеиспускательного канала. Предстательная железа вырабатывает особую жидкость, которая вместе со сперматозоидами определяет состав спермы.

При изменении объема, качественного состава какого-либо компонента спермы (семенной жидкости или сперматозоидов) меняется ее способность к оплодотворению.

Семявыбрасывающий проток проходит через предстательную железу и продолжается в мочеиспускательный канал. У места его впадения располагаются семенные бугорки, вырабатывающие слизь, также входящую в состав спермы.

Бульбарно-уретральные железы расположены впереди предстательной железы и проток их открывается в заднюю часть мочеиспускательного канала. Выделения из этих желез также входят в состав спермы.

К наружным мужским половым органам относится половой член, состоящий из пещеристых тел (трех губчатых образований, которые при возбуждении наливаются кровью и становятся упругими). В одном из пещеристых тел проходит мочеиспускательный канал, который заканчивается наружным отверстием. Через этот канал выводится моча и изливается сперма. Тело полового члена прикреплено к

передним мышцам и костям таза, с другой стороны оно заканчивается головкой. Головка прикрыта тонкой и подвижной кожей — крайней плотью.

После полового созревания яичники начинают вырабатывать яйцеклетки, которые поступают в маточные трубы. Сперматозоиды при попадании во влагалище женщины оплодотворяют яйцеклетку (соединяются с ней). Обычно этот процесс осуществляется в маточных трубах. Оплодотворенная яйцеклетка поступает в матку, прикрепляется к ее стенке, начинается развитие зародыша, затем плода и ребенка.

Под влиянием беременности в организме женщины возникает ряд сложных изменений. Иногда беременность сопровождается изменением вкуса, тошнотой, изжогой, рвотой, тяготением к острым блюдам. Могут изменяться обонятельные ощущения (отвращение к табачному дыму, духам и др.).

Со стороны нервной системы могут отмечаться раздражительность, сонливость, неустойчивость настроения. Наиболее вероятными признаками наступления беременности являются: прекращение менструаций, отделение молозива из сосков. Прекращение менструаций у здоровой молодой женщины, живущей половой жизнью, как правило, бывает связано с наступлением беременности.

Но следует иметь в виду, что менструации могут прекратиться при стрессовых ситуациях (страх, несчастный случай с близкими, неудача на экзаменах и др.).

При появлении указанных признаков следует немедленно обратиться к врачу акушеру-гинекологу, который после проведения внутреннего исследования (шейки матки, матки и других органов) может установить наличие беременности. Для этого врач может использовать также ряд лабораторных методов.

Своевременное выявление наступления беременности позволит самой женщине и ее близким решить вопрос о сохранении или прерывании беременности. Если раннее выявление беременности (2—2½ мес) не будет проведено, мероприятия, связанные с прерыванием беременности, почти исключаются из-за большой угрозы здоровью самой женщины.

Первая беременность протекает, как показывают данные специальных исследований, наиболее благоприятно у женщин в возрасте 20—24 лет. Беременность у здоровых женщин в этом возрасте имеет наименьшую частоту ослож-

нений, реже всего прерывается преждевременно, отмечаются наименьшие потери детей в родах. При первой беременности у женщин более молодых возрастов (до 20 и особенно до 18 лет), а также старше 30 лет частота осложнений беременности и потери детей в родах выше.

Прерывание беременности по желанию женщины, называемое искусственным абортом, следует проводить только в лечебном учреждении. Аборт небезвреден для организма женщины. Основные осложнения после абортов — воспалительные заболевания женских половых органов, которые часто носят затяжной характер и могут привести к самым неблагоприятным последствиям: бесплодию, внематочной беременности, серьезным осложнениям при последующих беременностях и родах. Особенно неблагоприятны последствия аборта при первой беременности у молодых (до 20 лет) женщин.

Частота осложнений в этом случае резко возрастает. Особенно часто наблюдаются нарушения менструальной функции, изменения в железах внутренней секреции и, как показывают научные данные, почти у 15% молодых женщин прерывание первой беременности заканчивается бесплодием, а следовательно, серьезными моральными страданиями в будущем.

Девушкам следует рассказать и о средствах предохранения от беременности. К ним относятся мужские презервативы (резиновые мешочки, предупреждающие попадание сперматозоидов во влагалище при половом акте); колпачки для шейки матки, внутриматочные спирали (последние вводит врач женской консультации на приеме).

При беспорядочных добрачных связях, особенно случайных, возникает большой риск заболеть венерическими болезнями. Наиболее опасными из них являются гонорея и сифилис.

Гонорея — это воспалительное заболевание слизистых оболочек мочеполовых органов. вызываемое гонококком.

Болезнь проявляется обычно через несколько дней после полового сношения с больным человеком. Заболевшая отмечает жжение в мочеиспускательном канале и половых путях. Затем появляются гнойные выделения. При первых признаках заболевания нужно немедленно обратиться к врачу.

Запущенная форма гонореи может привести к серьезным осложнениям, часто является причиной бесплодия. При

своевременном обращении к врачу болезнь эффективно лечится современными средствами.

Сифилис, как и гонорея, передается преимущественно половым путем, но может передаваться и через полотенце, которым пользовался больной, посуду, поцелуи. Сифилис — это заболевание всего организма, вызываемое бледной спирохетой.

Первые признаки заболевания могут появиться через 3 нед после заражения и остаться незамеченными больной. А еще через 3 нед появляется сыпь. Болезнь при несвоевременном обращении к врачу затягивается на месяцы и может привести к очень серьезным осложнениям — поражению мозга, костей, внутренних органов.

При малейшем подозрении на заболевание или получении сведений о болезни человека, с которым был бытовой или интимный контакт, следует немедленно обратиться к врачу. Сифилис полностью излечивается современными медицинскими средствами.

Необходимо остановиться также на вредных привычках, которые, к сожалению, в последние годы получили довольно широкое распространение среди молодежи, в том числе среди девушек. Это курение и злоупотребление алкоголем.

Девушки, как правило, начинают курить потому, что это «модно». Многие ошибочно считают эту привычку безвредной для организма. В табачном дыме содержится не только никотин, но и оксид углерода, сероводород и другие соединения. Однако основным компонентом дыма, вредно влияющим на организм, является никотин, к которому и привыкает человек. Вырабатывается привычка также к определенному ритуалу курения: разминанию сигареты или папиросы, определенной манере выдыхать дым, держать сигарету.

Курение вредно отражается на здоровье. Под влиянием курения изменяется состав крови, уменьшается количество эритроцитов в ней, быстрее стареют сосуды, намного чаще, чем у некурящих, встречается рак легких. Известно отрицательное воздействие курения на умственную деятельность. У курильщиков постепенно ослабевает память, расшатывается нервная система, развивается неврастения. Спазмы артериальных сосудов, в том числе и сосудов сердца, — наиболее частое следствие курения. Не случайно у курящих более высокое артериальное давление, чем у некурящих. Такое тяжелое заболевание сосудов, как облитерирующий эндартериит («перемежающаяся хромота»), при

котором происходит сужение просвета мелких артерий, что затрудняет поступление крови к тканям, встречается в 90% случаев у курильщиков.

Некоторые девушки и женщины иногда оправдывают курение тем, что оно, якобы, не дает им полнеть. Действительно, никотин отрицательно действует на обменные процессы, ухудшает аппетит. Вполне понятно, что курение нельзя считать целесообразным способом снижения массы тела. Есть более эффективные и безопасные методы. Это в первую очередь уменьшение количества потребляемой пищи и занятия физической культурой.

У женщин курение снижает половое желание, вызывает половую холодность. Известны случаи, когда некоторые женщины специально курили, и притом помногу, чтобы у них исчезло половое влечение, если они не имели возможности жить половой жизнью.

Особенно опасно курение во время беременности. Мнение медиков единодушно: курение наносит страшный вред здоровью будущего ребенка. Вот данные статистики: у женщин, выкуривающих от 1 до 9 сигарет в день, смерть новорожденных на 20,8% выше, чем у некурящих. Эта цифра увеличивается до 25,9%, если женщина выкуривает больше 10 сигарет в день. А это значит, что курение по полпачки сигарет в день ведет к рождению мертвого ребенка в каждом четвертом случае. Нужны ли еще более веские доказательства вреда курения? Никотин выделяется с молоком матери, поэтому кормящая женщина, если она курит, отравляет своего ребенка, который будет расти слабым, хилым и более подверженным различным заболеваниям, чем дети, матери которых не курят.

Табачный дым вреден не только для курящих, но и отрицательно действует на окружающих, которые вынуждены вдыхать его. В последние годы проведены исследования, которые неопровержимо доказали, что некурящие, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие. Особенно вреден дым для детей, находящихся в помещении, где курят взрослые.

Легче избежать вредной привычки, чем избавиться от нее. Однако, если человек уже курит, бросить курить всегда можно. Следует помнить, что большое значение для курильщиков имеет привыкание к определенному ритуалу курения, поэтому прежде всего следует направить волевые усилия на борьбу с ним. Очень эффективны при этом самовнушение и аутогенная тренировка. Трудно бывает

первые несколько дней, пока велико влечение к ритуалу курения, а затем желание закурить постепенно проходит.

Можно воспользоваться и некоторыми лекарственными препаратами, устраняющими влечение к табаку. Выписать их может любой врач. Все, кто бросил курить, отмечают, что у них улучшился сон, аппетит, исчез ночной кашель, повысились работоспособность, общий жизненный тонус, в том числе и половая потенция.

Увеличение потребления алкогольных напитков во всем мире и выраженное токсическое действие этилового спирта, входящего в их состав, делают проблему алкоголизма одной из самых важных социальных и медицинских проблем. Особое опасение вызывает рост алкоголизма среди женщин. Этиловый спирт в небольших количествах вырабатывается в организме человека и принимает участие в обмене веществ, поэтому он проникает через биологические мембраны и барьеры, в том числе и через плацентарный. Употребление алкогольных напитков матерью во время беременности представляет значительную опасность для развивающегося зародыша и плода.

Опубликовано немало работ, касающихся состояния здоровья детей в семьях алкоголиков. Большинство авторов отмечают в таких семьях высокий уровень заболеваемости и детской смертности, рождение детей, страдающих эпилепсией и другими заболеваниями, умственно неполноценных. Дети «пьющих» родителей, как правило, отстают в физическом и умственном развитии. Шведское международное пресс-бюро сообщает, что в потомстве женщин, страдающих хроническим алкоголизмом, смертность в 7 раз превышает средний уровень. Большой интерес представляют исследования В. Д. Дульнева (1964, 1971), который выявил, что дети отцов-алкоголиков при удовлетворительном физическом развитии отстают от своих сверстников в умственном развитии. Степень умственной отсталости пропорциональна тяжести и длительности алкоголизма отцов. Злоупотребление алкоголем матерью во время беременности часто приводит к самопроизвольным выкидышам, преждевременным родам, уменьшению массы плода и замедлению психического и физического развития детей. Ученые описали у плодов матерей, страдающих алкоголизмом, синдром, характеризующийся недоразвитием верхней челюсти, выступающими лбом и нижней челюстью, короткими глазными щелями, маленькими глазами, иногда косоглазием и односторонним опущением века. Отмечается также значительное

внутриутробное замедление роста, маленький мозг и умственная отсталость, т. е. недоразвитие мозга у этих детей. Иногда отмечались также аномалии развития сердца, ушей, суставов, половых органов.

Риск рождения детей с признаками алкогольного синдрома плода весьма велик и составляет, по данным различных авторов, от 20 до 50%. Эти колебания зависят от тяжести заболевания, дозы алкоголя, социальных условий и, возможно, от индивидуальных и генетических особенностей.

В 1977 г. в США при обследовании 1529 матерей и их детей было обнаружено, что отклонения от нормы (лишние пальцы на руках, складки кожи на ладонях и неправильный разрез глаз, низко посаженные уши, врожденный порок сердца и др.) наблюдались у 2% детей, родившихся от матерей, которые совсем не употребляли спиртного или употребляли его в небольших количествах. Этот процент повысился до 9 среди детей умеренно пьющих матерей и до 74—у сильно пьющих, причем у детей последней категории, как правило, было зарегистрировано не одно, а несколько отклонений от нормы.

Наибольшее беспокойство у врачей вызвал тот факт, что у 12% детей, родившихся от матерей, страдающих алкоголизмом, размер головы оказался значительно меньше нормы, что является признаком умственной отсталости ребенка. В группе совсем не пьющих и умеренно пьющих женщин этот процент был в десятки раз ниже.

Неблагоприятно действуют спиртные напитки на течение беременности. Почти у четвертой части выпивающих во время беременности возникает токсикоз. Роды у них протекают очень тяжело и часто бывают патологическими (каждый четвертый ребенок рождается мертвым). Дети, рожденные матерями, страдающими алкоголизмом, умирают в возрасте от 1 года до 2 лет в 2½ раза чаще, чем дети здоровых матерей.

Употребление алкоголя чрезвычайно отрицательно сказывается на женском организме (значительно сильнее, чем на мужском). Пьющие женщины быстро увядают, кожа покрывается морщинами, мышцы становятся дряблыми. Нарушается менструальный цикл, уменьшается половое влечение. Женщины, страдающие алкоголизмом, часто испытывают безразличие или даже отвращение к половому акту, у них отсутствует оргазм или наблюдается притупление ощущений от него. Все эти расстройства возникают на фоне распущенности, несдержанности и как

следствие этого — поступков, приводящих к конфликтным ситуациям с окружающими.

Алкоголизм развивается постепенно, проходя через фазу бытового пьянства, т. е. употребления спиртного от случая к случаю, по поводу какого-либо события или рюмки перед обедом. Там, где алкоголь вторгается в брачные отношения, не может быть крепкой семьи.

Главное в борьбе с пьянством и алкоголизмом — желание самого человека избавиться от тяжелого порока — чрезмерного употребления спиртного. Надежда на то что алкоголь может повысить половую потенцию, является иллюзией. Алкоголь приводит только к половой слабости, неприятностям в семье и к ее распаду.

Будущая мать должна быть здоровой, потому что здоровье ребенка во многом зависит от здоровья матери. У больных женщин значительно чаще отмечаются различные осложнения беременности и родов: в 3 раза чаще беременность прерывается преждевременно, в 2 раза чаще встречаются различные формы сужения таза, что затрудняет роды, значительно чаще (в 3—5 раз) отмечаются различные осложнения беременности. В связи с этим и потери детей в родах более чем в 4 раза выше.

Заключение

Половое воспитание является одним из компонентов общего воспитания. Трудность полового воспитания состоит в его комплексности, включающей гигиенические, этические, эстетические, моральные и другие проблемы. Поэтому и осуществляться оно должно комплексно — в семье, дошкольных и школьных учреждениях, с широким привлечением к этим вопросам прессы и телевидения.

Половое воспитание должно способствовать формированию личности девушки, ее мировоззрения, т. е. системы общих принципов и представлений об основах бытия, жизненной философии человека, убеждений, выражающих отношение человека к миру.

От успешности решения этой задачи зависит психическое здоровье девочки, ее счастье в будущем, активность участия в общественной и трудовой деятельности.

Вопросы полового воспитания в общем объеме знаний следует так увязать, чтобы они способствовали формированию личности, увеличению вклада ее в общий прогресс.

Гёте сказал: «Высшее счастье человека — быть

личностью». Что вкладывается в это понятие? «Личностью» обычно называют человека, который сумел так воспитать себя, что служит примером для других.

Понимая всю ответственность семьи, медицинских работников, педагогов в проведении полового воспитания, мы попытались изложить материал в поэтапном переходе от основ гигиенических знаний к элементам половой гигиены и морально-этическим характеристикам периода завершения полового созревания.

Следует помнить, что при осуществлении полового, даже гигиенического, воспитания девочек следует придерживаться индивидуальных подходов, исходя из состояния здоровья, нервно-психических особенностей ребенка. Процесс воспитания значительно затрудняется при наличии у ребенка заболеваний. Большую трудность для воспитания представляют дети и подростки с ускоренным или замедленным половым развитием. Тактику воспитания таких детей целесообразно проконсультировать с врачом-специалистом.

Крайне важно при проведении полового воспитания прежде всего установить дружеский контакт с вашей дочерью, обеспечить ее доверие, что облегчит привитие полезных навыков и правильных убеждений.

На наш взгляд, работу эту более целесообразно в семье проводить в индивидуальных беседах. При неудачах не следует переходить на резкие тона, так как это может оттолкнуть от вас подростка и способствовать тому, что он будет делать наоборот, желая показать свою независимость.

Очень важным элементом воспитания является личный пример взрослых. Если девочка видит дружеские, теплые отношения в семье, своей матери к товарищам и товарищей к ней, ее опрятность, моральную и физическую чистоплотность, порядочность в отношениях с людьми, она захочет подражать матери, быть похожей на нее.

И никогда не убедить девочку, что курить и злоупотреблять алкоголем вредно, если мать сама курит и злоупотребляет спиртными напитками.

Если в семье не складываются взаимоотношения, существуют элементы половой распущенности, особенно со стороны матери, сдерживать половые инстинкты девочки будет очень трудно. Воспитать хорошую дочь, будущего полноценного во всех отношениях человека, в том числе и будущую мать — не легкая, но вполне достижимая задача. Помочь вам в этом было основной целью автора.

Оглавление

Ольга Григорьевна Фролова

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧЕК

Зав. редакцией **И. В. Туманова**
Редактор **Н. В. Рожнова**
Художественный редактор **В. А. Григоревская**
Технический редактор **Д. К. Вепринская**
Корректор **Л. В. Кудряшова**

ИБ № 3035

Сдано в набор 6.08.81. Подписано к печати 15.12.81. Т 31201. Формат бумаги 84 × 108$^1/_{32}$. Бум. офсетная. Гарн. «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,94. Усл. кр.-отт. 12,16. Уч.-изд. л. 2,84. Тираж 250 000 экз. Заказ 520. Цена 15 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Медицина», Москва, Петроверигский пер., 6/8.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014. Ярославль, ул. Свободы, 97.

15 к.

Медицина · 1982

